

רגעים של
חיזוק
והשראה

ידיד נפש



רב אורח
הרב שירה
גואטה

אתה רואה רק חלק מהתמונה

איש אחד הגיע פעם לחייט. פעם, אתם יודעים איך זה היה עובד – היית מביא לחייט בד, ומבקש ממנו לתפור לך חולצה או מכנסיים. הוא נכנס לחייט והגיש לו בד יקר ערך. "כמה זמן יקח לך להכין מזה חולצה?" הוא שאל. "שעה עבודה", ענה החייט. "מצוין, אני אמתין פה." "אתה יכול ללכת ולחזור עוד שעה", הציע החייט, אבל הלכות התעקש: "לא, אני מעדיף לחכות כאן." "בכיף, תשב בצד." הוא התיישב בצד, ופתאום הוא רואה את החייט לוקח את הבד היוקרתי שלו ומתחיל לגזור ולחתוך אותו לחתיכות. הוא קפץ מהמקום בבהלה: "מה אתה עושה?!" תעצור מיד! אתה יודע כמה כסף הבד הזה עלה לך?!" החייט הסתכל עליו בהבנה ואמר: "אדוני, שב, תירגע." "אבל למה אתה הורס את הבד?!" "פשוט תחכה בסבלנות", ענה החייט, "תמתין למוצר המוגמר." הוא חזר לשבת, ואחרי שעה החייט הושיט לו את החולצה הכי יפה שהוא ראה בחיים שלו. הלכות נדהם: "איך זה קרה?" החייט חיך ואמר לו: "כדי ליצור חולצה מושלמת שמתאימה בדיוק למידה שלך, חייבים לעשות קודם הרבה חיתוכים וגזירות." אז אם אתם רוצים חיים טובים, תזכרו שבדרך חייבים לעבור כל מיני שלבים וטלטלות. רק צריך לזכור שגם שנראה כרגע כמו פיורק או חורבן, נועד בסופו של דבר להביא אותנו למקום השלם והטוב ביותר.



למה החיים לא הולכים כרצוני?

בואו נשתמש קצת בחוש הדימיון, אותו נצטרך לשורות הבאות: תדמינו סיטואציה שבה בורא עולם נותן לכם ביד עט ודף. והוא מבקש ממכם באופן אישי, חם ואוהב: "בכבוד, תכתוב את הכל. כל מה שאתה רק חולם ורוצה שיתגשם לך למשפחה לחברים... פשוט תכתוב לי את הכל אל תחסיר כלום. וכשתסיים אני חותם על הכל ומגשים לך את הכל אחד לאחד בלי התניות ובלי כוכביות..." לא יודע מה איתכם... אבל מי לא יתפרע וישתמש בדימיון הכי רחוק שהוא יכול להיות... אבל... אחרי שישבתם לכתוב הכל, אתם מרגישים יד רכה על הכתף, ומישהו לוחש לכם באוזניים: "ילד שלי, ילדה שלי... אני לגמרי יכול להגשים לכם את הכל במדויק. אבל, יש לי הצעה אחרת בשבילכם. יש לי תוכנית מדהימה שאני בעצמי כתבתי במיוחד עבורכם... ואגב זה אני, היחיד שיכול לראות את התמונה הגדולה מהתחלה עד הסוף... ורק בגלל זה הכנתי לכם מסלול מדויק, ואני מבטיח לכם באהבת עולם – שמה שאני בחרתי עבורכם הוא עדיף וטוב פי כמה וכמה מכל מה שיכלתם אתם לדמיין לעצמכם, כי אני אוהב אותכם ורק אני יודע מה טוב באמת בשבילכם". עם כל האמת... במה עכשיו – הייתם בוחרים? האם ברשימה הקטנה והמוגבלת שלנו, או בתוכנית הענקית של מי שברא אותנו, אבא שלנו שהכי אוהב אותנו בעולם? התשובה כמו עולה מאליה לכולנו עמוק בפנים. היינו בוחרים בתוכנית של אבא בשמיים בעיניים עצומות! ואם כולנו מסכימים עם הדבר הזה, אז בעצם למה אנחנו מתלוננים בחיי היום יום שלנו? על זה שקצת קשה לנו כרגע? על זה שהדברים לא מסתדרים בדיוק בקצב או בדרך שדמינו או שרצינו? הרי לפני שנייה הודינו בלב שלם שהתוכנית שלו עדיפה בהרבה משלנו! אז איפה בעצם הבעיה שלנו? האם זה רק בגלל שנפגענו קצת שהוא לא התייעץ איתנו לפני כן? או קצת בחוסר סבלנות שלנו כלפיו? ונסיים באיחול קטן... שנזכה באמת, מכל הלב, להאמין ולהרגיש בכל יום מחדש שהכל קורה בדיוק הכי מושלם לטובתנו! כי הרוגע הכי גדול נמצא בכך שאנחנו יודעים שיש לנו על מי להישען.

נקודות מבט

הכישלון הוא לא ליפול למטה,
אלא לסרב להתרומם!

© כל הזכויות שמורות | יו"ל ע"י ידיד נפש
לעוד תכנים ולתגובות:
מייל: nefesh7148454@gmail.com
אתר (נטפרי): nefesh.chatfree.app
מוקדש לע"י רבי משה בן עישה זצ"ל
ולהצלחת דניאל חביב בן יפה שיחי'

רק אל תתייאש!

מי מאיתנו לא נקלע לרגעים האלה בחיים שהוא רק רוצה שמישהו יבוא ויגאל אותו, שמישהו ישמע אותו יתן לו יד ויוציא אותו לאור גדול? זה יכול להיות בכל תקופה ובכל זמן שמרגישים שהחושך גובר על האור... האמונה בבורא? תמיד חזקה... אבל תמיד יש את השאלה שכולנו מפחדים לשאול – האם בורא עולם באמת יכול להפוך את הקערה על פיה ולגאול אותי מהמצב המסובך שבו אני נמצא? התשובה לכך נמצאת בכך שאנחנו כל יום אומרים לבורא עולם "גואל ישראל", אנחנו משתמשים בלשון הווה ולא בלשון עבר או עתיד. התפקיד של בורא עולם, אבא שבשמים – זה לגאול אותך בכל רגע ורגע. בכל רגע הוא יוצר בשבילך ורק בשבילך מציאות של גאולה פרטית. בבקשה מכם, לעולם אל תייאשו ותמיד תחזיקו חזק בתקווה הזאת שבתוך שניות, הכל יתהפך לטובה והבורא יוציא ויגאל אתכם לאור גדול – כל אחד ומה שהוא צריך. תמשיכו להחזיק חזק באמונה הזאת שהבורא בתוך אלפית שניה יגאל אתכם לאור גדול.



תזרמו בחיים

משל סיני עתיק מספר על עץ אלון גדול וקשה, וקנה סוף גמיש כמו אותם שאנחנו פוגשים בנחל.

עץ האלון תמיד היה מתגאה בפניו שהוא הכי חזק והכי יציב והוא לא זז ממקומו. במקביל הוא היה מבייש את הקנה סוף שהוא חלש וכל רוח מקפלת אותו למטה.

באחד הימים הגיעה רוח סערה עוצמתית, עץ האלון החזק והגאווה לא זז פשוט נשאר עומד כמות שהוא עד שהרוח הכריעה אותו והוא נשבר לחצי. אבל קנה הסוף הקטן, ההוא שהיה מתכופף כמו שיבולת לאדמה במשך כל הסערה היה מוטה ארצה, ואחרי שהסופה חלפה הוא חזר לעמוד כמות שהוא.

בואו ניקח את הצד הטוב של הסיפור ונבדוק כיצד אנחנו יכולים לעשות את החיים שלנו טובים יותר.

יש רגעים שבהם אנחנו מתעקשים עומדים על שלנו כמו קיר בטון, לבחור שלא להתגמש לא לוותר ולא לעגל פינות. ושוכחים לרגע שהחיים מביאים איתם בנוסף לכל הדברים הטובים - גם את הסערות, השינויים האתגרים...

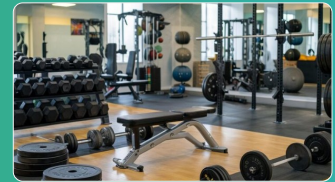
אדם עוצמתי באמת זה לא מי שמתעקש לעמוד בשלו, אלא דווקא ההתגמשות הזאת של להכיר בקושי שעכשיו עובר עליך, ולקבל את המציאות ואת עצמך כמו שאתה ולדעת מתי לשחרר ומתי להתעקש...

תזכרו תמיד שהגמישות והזרימה בחיים זה סוד גדול שיעזור לנו לעבור כל סופה וכל סערה בחיים ולצאת חזקים יותר לחיים, לנו, ולסובבים אותנו!

נקודות מבט #2



חדר כושר של החיים



יש קושי שנראה לך כקושי שבא לשבור אותך. אבל במציאות - הוא מגיע לבנות אותך.

לדוגמה: אדם שמרים משקולת של 100 קילו בחדר כושר - מצד אחד כבד, ואף יכול לעשות כאבים לאחר מכן... אבל מצד שני הקושי, הכובד הזה בונה את השריר שיש ביד.

אחד התרגילים הכי מאתגרים שיש ביחידות מובחרות - לזחול על בופץ במשך 5 קילומטרים ברצף (!), אך התוצאה היא שהגוף מתרגל להיות גמיש, והוא יוכל להכנס בקלות מתחת לגדרות, קוצים וחולות.

ולחיים שלנו. בורא עולם כרגע רוצה לחזק אותך, להרים אותך ולשדרג אותך. את מה נראה לך שהוא ירצה לחזק? את השרירים? את היופי? את הכסף? או את כוחות הנפש?

התשובה טמונה בדבר שהוא הכי חשוב לחיים שלנו: הנפש! ולמה? תנסו לדמיין אדם שיש לו כסף, משפחה, וכל מה שהוא רוצה - אבל חסרה לו השמחה. הוא כל היום במיטה עצוב ומפוחד. האם שווה לו את הכל? בוודאי שלא...

כל הקשיים שיש לנו בחיים רובם מגיעים מתוך ההתמודדות של הנפש שלנו מול המציאות. אז שבוא עולם רוצה לחזק את הנפש שלנו - הוא שולח לנו קשיים והתמודדויות... הוא לא רוצה שנשבר חלילה. הוא לא רוצה שיהיה לנו רע.

להפך. הוא רוצה לאמן את הנפש שלנו שתהיה בנויה ושתהיה חזקה הכי בעולם שנוכל לעמוד מול כל הסערות של החיים. שנזכה להיות אנשים עוצמתיים וחזקים יותר.

וכעת, לשאלת המיליון דולר: אז למה מרגישים בשעה של קושי שהנפש בפנים נשברת... נסדקת?

כדי לענות על זה נחזור רגע לחדר כושר. אדם שהרים משקולת ונשברה לו הכתף, מה זה אומר? האם המשקולת הייתה תקולה? או שהוא לא הרים אותה נכון?

מי שקצת מכיר את התחום יענה לכם: שהשבר הגיע בגלל שבמקום להרים את היד בצורה שטוחה ואז כלפי מעלה, הוא הרים אותה ישר למעלה מה שקרה זה שהכתף פשוט התפרקה. ואם הוא היה מרים אותה נכון, לא היה קורה כלום, להפך השריר רק היה מתפתח... אז התקלה היא בצורה של ההתנהלות שלו אל מול המשקולת.

קוראי 'ידיד נפש' היקרים... אם יש לכם קושי, וההרגשה שלכם שאתם נשברים - הבעיה היא לא בקושי, אלא בהתנהלות שלנו - אל מול הקושי! אם נלמד להתנהל עם הקשיים בצורה נכונה מתוך בניה ולא מתוך שבר. אם נדע שהקושי הזה בא בסך הכל להרים ולפתח אותנו, וחלילה לא להזיק לנו - רק אז הנפש שלנו תתמודד היטב מול הקושי - ואף תצמח מזה. איך זעקה הכותרת? חדר כושר של החיים.

דיבור משנה חיים

לאחרונה אנחנו נחשפים יותר ויותר לכך שיועצים ומומחים ממליצים בחום להורים להושיב את הילדים שלהם, בכל פעם ילד אחר, לשיחה חמה ולבבית בארבע עיניים. שיחה נטולת פקודות, נטולת הערות - נטו להקשיב. לשמוע. להבין מה עובר על הילד ולשמוע את החוויות האישיות שעוברות עליו. הדבר הזה נמצא כקריטי לבנין הנפש הבריאה של הילד...

ואז נפל לי האסימון - למה באמת אנחנו חייבים להתפלל כל יום שלוש פעמים לבורא עולם? הרי כל מה שיש שם זה דברים שהם בשבילנו. בריאות, חכמה, פרנסה...

אלא אבא שלנו בשמים - רוצה לדבר איתנו. הוא רוצה לשמוע אותנו. הוא רוצה לתפוס אותנו לשיחה. הוא רוצה לשמוע מה עובר עליך... מה קורה איתך... הוא רוצה שתספר לו יותר את החוויות האישיות שעוברות עליך ביום יום. ויותר מזה: הוא כאן כדי להרים אותך, לחבק אותך, לשמור עליך!

תנצלו את המתנה הזאת לדבר עם אבא. ולו רק בשביל לשמור על הנפש בריאה.



העולם מתחדש. גם אתם!

שהעלים של העץ נושרים - זה נראה כמו סוף. אבל זו רק תקופת שלכת.

שהשמש שוקעת - זה נראה שהיא נעלמת. אבל מחר היא תשוב לזרוח.

שירד מבול לעולם - זה נראה שהעולם נגמר. אבל מתוך זה נבנה עולם חדש וטוב יותר.

בורא עולם ברא את העולם בצורה של התחדשות ולא של חורבן.

גם אם אתה נמצא בתקופה שנראית לך כהרס, כחורבן - תאמין שלאחריה תבוא התחדשות וצמיחה.