

# 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

נתפסת של מתנות? אז נראה את זה מכיוון נוסף. הלא מודע של המוח שלנו עובד עם חזרתיות, ככל שנחזור על דברים שוב ושוב ושוב, אותם דברים יטמעו בלא מודע שלנו ואז אנו כבר נהיה מתורגלים לאותה פעולה, כך שלפעמים אנו עושים משהו פעם פעמיים ואנו נכשלים, הרבה פעמיים בשלב זה אנו רוצים להרים ידיים, די זה מוגזם אנו מנסים שוב ושוב ומצליחים לתקופה אבל אנו נכשלים שוב ושוב, אבל עלינו להבין שהמוח שלנו עובד על חזרתיות, ככל שנחזור על הפעולה שוב ושוב יהיה בראשנו נתיב נוירולוגי המורגל לשוב ולעשות את הפעולה שוב, אנו יכולים לבחור לראות את אותם רגעים בהם אנו נכשלים, את אותם רגעים בהם אנו נופלים, אבל כאשר אנו מבינים שבאותו רגע שאנו ממשיכים לאחר הנפילה, אנו ממשיכים למרות שנכשלנו, אנו מתקדמים, אנו בעצם מלמדים את המוח שלנו נתיב הממשיך למרות הכל, אנו יוצרים נתיב נוירולוגי, המוח שלנו המאמן בצורה חזרתית על "המשכיות" להמשיך, להמשיך, להמשיך.

לכן כאשר יעקב אבינו שולח לעשו הוא שינה לו את הקו הנוירולוגי שלו, שליח ראשון מגיע, מי אתה? שליח של "יעקב עבדך" באותו רגע כמובן שהנתיב של עשו על יעקב נדלק והוא חווה את כל הרגשות הרעים כלפי יעקב, אבל במקביל, יש איזו שהיא תחושה קטנה של, "הוא הביא לי מתנה" השליח השני מגיע, מי אתה? שליח של "יעקב עבדך" עוד הפעם זה מפעיל את הרגשות הקשים אבל הנתיב שהתחיל להוצר מתחיל לגדול, הוא שלח עוד מתנה... וכן הלאה, זוהי כוחה של חזרתיות!!

**האתגר השבועי:** באו יחד השבוע נצל את הלא מודע שלנו, וניצור לנו נתיבים שאנו רוצים ונחזק אותם ע"י חזרה שוב ושוב, ונזכור את המסגור החדש של אותם רגעי נפילה! בהצלחה רבה! שבת שלום!

- אנו יכולים
- לבחור לראות
- את אותם
- רגעים בהם
- אנו נכשלים,
- את אותם
- רגעים בהם
- אנו נופלים,
- אבל כאשר אנו
- מבינים
- שבאותו רגע
- שאנו
- ממשיכים
- לאחר הנפילה,
- למרות
- שנכשלנו, אנו
- מתקדמים, אנו
- בעצם מלמדים
- את המוח שלנו
- נתיב הממשיך
- למרות הכל

פרשתנו מתחילה בשליחת השליחים ע"י יעקב במטרה לגשש אחר כוונת עשו, השליחים שבים ומתארים ליעקב אבינו שעשו מתקרב ואיתו 400 אנשים אשר כוונתם להרוג את יעקב וכל משפחתו, יעקב אבינו מתכוון למערכה ב 3 דרכים "דורון" "תפילה" ו"מלחמה".

אנו נרצה לדבר על ה"דורון", לפני הכל באו יחד נבין את הסיטואציה המתרחשת כאן, ולכן נלך 22 שנה לאחור, לאותו רגע שיעקב בעצת אמו מחליט לברוח מארץ ישראל מכיון שלאחר שעשו התוודע לגניבת הברכות, החליט להרוג את יעקב אבינו, יעקב בורח ממנו לכיוון ארם נהריים ובנוסף מתכוון הוא למצא שם אשה, כשעשו שומע שיעקב בורח ממנו הוא שולח אל אחיו רוצח שכיר אליפז נכדו של עשו וכמעט תופס את יעקב אלא שזה משחד אותו ובורח, לאחר כל זה... יעקב אבינו רוצה לחזור לארץ ישראל, הארץ שעשו הפסיד ליעקב בברכות ויעקב אבינו חושש, מה יהיה בינו לבין עשו, והוא מחליט לשלוח לו "דורון" - מתנה, מתנה? עשו מגיע עם 400 איש במטרה להרוג את יעקב, עשו ששלח רוצח להרוג את יעקב מתנה תפייס אותו? ועשו הרי לא היה אביון, אז מה מונח פה במתנה הזו?

בואו נראה איך יעקב אבינו שולח את המתנה שבתקווה תוכל "לפייס" ביניהם, ומה אני ראיתי שתפס את עיני ואיך אנו לוקחים את זה לחיינו? הדבר הראשון, אומר יעקב אבינו לשליחים, כאשר עשו יראה אתכם וישאל מי אתם וכו' תאמרו כך: **לְעִבְדְּךָ לְיַעֲקֹב מִנְחָה הוּא שְׁלוּחָה לְאֵדְנִי לְעֵשָׂו וְהִנֵּה גַם-הוּא אֲתָרְיָנוּ:** רווח תשימו בין עדר ובין עדר, למה? כמובן שיש לנו את פירוש רש"י הקדוש שאומר "כדי להשביע את עינו של רשע" אבל למה לא להביא בבת אחת כל כך הרבה? למה לא להביא את כולם בבת אחת ולהציף את העין בכמות בלתי



החוכמה הגדולה ביותר בחיים,

היא לא להימנע מליפול ולהיכשל,

אלא ללמוד לקום בכל פעם מחדש!

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



דולר בעסקת הביש בה רכש את המניות הללו, ואיך יוכל לתרום עוד מאה אלף? הוא שב והמתין להתפתחויות הכלכליות, שהניבו עבורו בשורה רעה במיוחד: ערך המניה צנח שוב בחמישים אחוז, ומהשקעתו האגדית בת 400,000 דולר - לא נותרו אלא מאה אלף דולר עלובים... הפעם הוא ממש נלחץ, ושב ושלח את הרב וייסבורד לבקש עצה מראש הישיבה. ראש הישיבה לא הופתע מהמידע, ושב ואמר בביטחון: יתקשר אליו ותגיד לו, שעוד לא מאוחר להציל את המצב. עדיין הוא יכול לתרום חמישים אחוז מהנותר - כחמישים אלף דולר להחזקת התורה, ולהכניס את התורה כשותף. אם התורה תהיה שותפה בעסק - הוא ירוויח פי מאה! - בדרך ראש הישיבה... הפעם, כשמוע הגביר את התשובה, לא השתהה עוד. על אתר העביר העברה חמישים אלף דולר, היישר לחשבונם של עמלי התורה. כעבור זמן, בשל התפתחות מפתיעה בכלכלה העולמית, החלה המניה לעלות ולזנק, שוברת את השיאים של עצמה בכל יום מחדש...

### המבט של הזולת (הגביר כעבור כמה שנים)

כעבור כמה שנים, התקשר הגביר אל הרב וייסבורד כדי להודיע: ההבטחה התקיימה במלואה, עד הסנט האחרון! המניות ששוויין אז היה חמישים אלף דולר - התייצבו היום על מחיר של חמישה מיליון דולר, והיד עוד נטויה... סיפור זה, שקרה בזמננו וגיבוריו מעידים עליו כיום, זועק אף הוא: החזקת התורה אינה תרומה, גם אין טעם לעסוק בה ממקום של רחמים. זו שותפות אמיתית, איכותית, עוצמתית, מפתחת ומצמיחה!

### מה הי אלוקיך שואל מעמך

ישראל אתה יודע מה הכי חשוב לקחת מהסיפור? תמיד אפשר לעשות את הדבר הנכון, בכל שלב שהוא, אולי פספסנו פעם אחת, אולי לא התנהגנו בדרך שבא היינו אמורים, אבל, תמיד אפשר לתקן! (הסיפור בחלקו מתוך האתר ישיבת אור דוד)

\*הסיפורים במדור זה בסיסים 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 שינוי, איך אפשר למדוד שינוי בצורה שתועיל לנו הכי הרבה? איך נוכל לדעת באמת כמה התקדמנו? במה התקדמנו? כמובן שחשוב לקבוע אווטקום- מטרה, ללא מטרה זה כמו לחכות בתחנת אוטובוס ועוברים מלא אוטובוסים מול עיננו אבל אנו לא עולים אל אף אחד מהם כי אנו לא יודעים לאן מועדות פנינו. דבר ראשון אנו נקבע **מצב מצוי** ו **מצב רצוי** המצב המצוי מייצג את המצב בו אנו נמצאים כרגע, מה איתנו עכשיו? היכן אנו? המצב הרצוי מייצג את המטרה שלנו את האווטקום שלנו, להיכן אנו רוצים להגיע, כמובן שאנו נבאר ונגדיר לעצמנו בבירור כך ששני הצדדים המצוי והרצוי יהיו ברורים ונהירים לנו. תוך כדי התהליך כשאנו מתקדמים ישנם שלושה פרמטרים למדוד את ההתקדמות שלנו, גם אם עוד לא השגנו את המטרה שלנו, והאמת שכאשר אנו נראה את תהליך ההתקדמות שלנו כך, אנו נשים לב שלראות את הדברים ככה זה דרך הרבה יותר אלגנטית הרבה יותר חכמה ומועילה. שלושת הפרמטרים הם, **עוצמה** באיזה עוצמה מופיעה הבעיה שלנו, בשביל לפשט את זה נוכל לדרג מ 1-10 למשל "אני אוכל בלי חשבון" באיזו עוצמה אתה מרגיש את זה עכשיו? 8 - עדיין יש לי מידי פעם מחשבות "אני לא יאכל את זה כי זה ישמין..." אבל זה ברמה קטנה כזו, הפרמטר השני הינו **תדירות** באיזה תדירות אתה אוכל בלי חשבון? - כל יום/פעם ב... , הפרמטר השלישי הוא **כמות** באיזה כמות זה קורה פעם באותו יום או יומיים, גם פה אפשר לדרג מ 1-10 או אפשר לומר פעם בשעתיים שלוש או כל היום, כל אחד שידרג את זה איך שנכון לו. עכשיו לאחר תקופה בה אנו עושים עבודה באותו עניין אנו יכולים לחזור לאותם פרמטרים ולמדוד שוב פעם, באיזו עוצמה זה מופיע- האם יש שינוי? באיזו תדירות - כמה השינוי קורה? ובאיזו כמות- איך הופחתה הכמות? ופאזם נראה שאולי עוד לא הגענו ל"מטרה שלנו" אבל יש שינוי! וזה הכי חשוב! **תהליך** שמו מעיד עליו הוא מצריך פשוט... ללכת, פשוט... להמשיך ללכת!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל : [ratzcazvi@gmail.com](mailto:ratzcazvi@gmail.com) ונשמח לענות ולהחכים יחד!