

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

את עצמנו לקראת מה בדיוק אנחנו הולכים נוכל להגשים את המטרות שלנו ונוכל לדעת מה לעי שות בכל רגע נתון.

בשיטת האימון - קאוצ'ינג, הרעיון הזה של לתכנן את עצמנו, נקרא "בניית תכנית פעולה". וכאן מגיע נדבך חשוב נוסף בתהליך השימור של ההתעוררות, שבלעדיו אין לנו את המשכיות, אין התמדה לטווח ארוך, וזה ההבנה העמוקה, "מדוע אני עושה את מה שאני עושה? למה? - כי לי כל בכור ... ואקח את הלווים תחת כל בכור..." אם אנחנו באמת רוצים להצליח לאורך זמן, אנחנו נעשה את מה שנקרא בקאוצ'ינג "חיבור למטרה לערכים" להכין לעצמנו דף בו כתוב בדיוק - למה אני רוצה לקום מוקדם? למה אני רוצה ללמוד כל יום שני דפי גמרא? למה אני רוצה ללמוד שנים מקרא ואחד תרגום כל שבוע? גם אם הדברים נראים לכאורה אלמנטריים, מובנים ופשוטים כל כך, נכתוב לעצמנו מהי המטרה, מהם הערכים שחשובים לנו שנגשים אותם עם המעשה שאני חנו עושים, מדוע שווה לי להשקיע בזה? וכאשר אני נתקל בקושי מסוים, או בסתם מצב של רפיון, אני לוקח את הדף הזה, מתבונן בו וחושב לפרטי פרטים, מה יהיה לי כאשר אני אשיג את המטרה עבורה אני כעת נלחם, כמה הערכים הללו חשובים בים ומקודשים מבחינתי, ואז יוכל להתקיים בנו הפסוק שבא לאחמ"כ "ואחרי כן באו הלווים לעי בוד את עבודתם וכו'" כעת מובנת האמרה "כל ההתחלות קשות" כדי ליצור התחלה טובה, התחלה שתוביל אותנו למטרה, צריך בהתחלה לעבוד קשה, כי ההתחלה הרגעית קלה, אך כדי שתהיה לה המשכיות כאן מתעורר הקושי שרק בעבודה מאוד מתוכננת ומוקפדת נצליח לשמר את ההתעוררות, ובסיעתא דשמיא לאחמ"כ ההמשך יהיה הרבה יותר קל.

השם יעזור שנוכח להיות מכוונים על המטרות שלנו, ונזכה לעבוד את עבודת המשכן כל אחד בעבודתו הוא. שבת שלום!

הניצוץ שלו, את השמחה שמביאה לידי מעשה, וזה מה שהקב"ה מורה לנו בפרשתנו, איך לתכנן את ההתנהלות שלנו על מנת שבאמת נצליח לממש ולהגשים את המטרות שלנו.

כדי להבין את מהלך הדברים ננתח אותם, הכל מתחיל ב"הדלקת המנורה" זהו אותו רגע מיוחד בו ניצת בקרבנו הניצוץ של ההחלטה, הרגע המיוחד הזה בו אנחנו מקבלים על עצמנו את ההחלטה "מהיום אני מתחיל לקום מוקדם" הניצוץ המיוחד הזה הוא הארה של התחזקות משמים, גם ברוחניות, וגם בגשמיות ישנם את הניצוצות הללו, אך אם נחכה שמשוהו יתקדם לבד, זה לא יקרה. לאחר תקופה קצרה הניצוץ המיוחד הזה יעלם וידעך חלילה, שוב אני חוזר לאותה נקודה בה הייתי בטרם ניצת הניצוץ. חז"ל אומרים "מתוך שלא לשמה יבא לשמה" אבל אנחנו צריכים לפחות לעשות משהו, גם אם זה בהתחלה לא לשמה. כעת מגיע השלב השני, השלב של "לשמר" את אותה התעוררות, השלב בו אנו נדרשים לפעולה גשמית, ממשית, כדי לתחזק ולשמר את אותו ניצוץ, "קח את הלווים" תרים אותם, תעבור משלב ההתעוררות לשלב של העשיה הפיזית, רק המעבר הזה, ההחלטה הזו לשמר את ההתעוררות על ידי פעולה ממשית שאני יעשה רק זה מה שיעזור לנו לשמר את נקר דת ההתעוררות.

רבי נחמן אומר בשיחות הר"ן (שיחה ס"ב) "דע, שיש בבני אדם סגולות גדולות, פי יכולין לפעל עלידי מחשבתם מה שהם חושבים ... וגם שהם חשבה תהיה בפרטי פרטיות, לא בדרך כלל, כגון שישב שאם יהיה כן יהיה כן וכך בפרטיות. וגם לענין הלימוד מועיל זה: ... וישב ויציר בדיעתו באיזה אופן ילמד אותם ובכמה זמן, כגון למשל שיצפה ללמד חמשה דפין ביום אחד עד שיצפה לגמור כלם בשנה אחת. ויכניס מחשבתו בזה הטיב הטיב בתקף גדול מאד עד שתהיה המחשבה תי קיפה ואחזקה בזה מאד". וכך ע"י שנחשוב ונכין

פרשתנו נפתחת בציווי של הקב"ה למשה "ידבר ה' אל משה לאמר דבר אל אהרון ואמרת אליו בהעלתך את הנרות אל מול פני המנורה יאירו שבעת הנרות" הציווי הבא אומר הקב"ה למשה רבינו "קח את הלווים וטהרת אותם... והניף אהרון את הלווים תנופה לפני השם" הקב"ה נותן הוראות מפורשות למשה איך לטהר הלווים, ולהבדיל אותם משאר בני ישראל, צריך להבין, מה החיבור בין הדלקת המנורה, שהייתה עבודת הכהנים, לבין טהרת הלווים.

במכילתא (שבת פ"ו) נאמר "ויחן שם ישראל" מכאן שכל ההתחלות קשות לכאורה ההיפך הוא הנכון, דווקא ההתחלות קלות. ההמשך, ההתמדה הם אלו הקשים יותר. אתה מחליט לקום מוקדם בבוקר, זהו, אין יותר לישון עד מאוחר, שש בבוקר אני על הרגלים, לא משנה מה "יתגבר כארי .. ביום הראשון זה קל, ממש קל, וכך גם ביום השני, שלישי, שבוע ראשון, שבועיים? גג, זהו הגזמתי... ואז מתחילים הקשיים, פתאום המיטה קורצת לי, תישאר רק עוד חמש דקות, רבע שעה חמישים דקות, אני מסתכל על השעון השעה כבר שבע! אני קם מהמיטה במהירות, לא מספיק להתארגן, הבוקר התפילה כבר תהיה בבהילות, עם פאה אחת לא מסודרת ושרוך אחד פתוח, כאן בעצם האתגר האמיתי, השבועיים הראשונים היו יחסית קלים. ההתמדה - היא זו שקשה ומאתגרת אותנו. אז מדוע חז"ל הקדושים אומרים "כל ההתחלות קשות"?

כדי להבין את זה, נחזור רגע למעשה המנורה, נראה מה הזוה"ק אומר על משמעות הדלקת המנורה "מצוה זו היא שייסדר הכהן בכל יום נרות בבית המקדש, ועל ידי הכהן מאירים הנרות בכל, למעלה ולמטה, לשמוח בשמחה, ושתמצא הש"מחה בכל הצדדים בהדלקת הנרות ... ובכל דבר צריכים מעשה למטה כדי לעורר למעלה" (זוה"ק-רצ"ג) הזוה"ק מסביר לנו שמעשה המנורה, הוא בעצם זה שמצית בכל אחד ואחד מאיתנו את

סוף מעשה במחשבה תחלה

(זוהר פרשת לך לך קט"ז)

לעולם יהא אדם ירא שמים בסתר ובגלוי.
לעולם יהא אדם, ואז יוכל להיות ירא שמים

(בשם כ"ק מרן אדמו"ר מסערט ויז'ניץ זצוק"ל)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

רתי לו שהשיחה התנתקה. למה הוא מתעצבן? למה הוא לא חזר אליי? איזה בן אדם מוזר. ובעיקר מציקה לי המחשבה על מוטי חברי, אולי בגללי יצא לו חלילה שם רע, ובאמת אני חושב שמוטי הוא בחור מדהים, אז אולי כן לחייג שוב ולנסות להסביר את עצמי? וכאן מגיע לי ההחלטה החשובה, אני לא לוקח לקב"ה חלילה את תפקידו, השתדלתי, עשיתי מה שהיה דרוש ממני, ומכאן שהקב"ה ינהל את הדברים כפי שהם צריכים להתנהל.

המבט של הזולת

המשגיח- כבר ביררתי אצל בחור אחד וזה היה נראה שהוא מנסה לסובב אותי, "על מה אתה רוצה לדעת?" זה בדיוק מה שאני שואל, על הבחור! למה שואלים אותי כאלה שאלות, והבחור הוא ישראל, למה הוא גימגם כל הזמן, זה היה נראה שהוא לא רוצה לספר כלום, ואז הוא ניתק עלי, אוקיי, אם הוא לא רוצה לספר אז לא, יש פה משהוא לא ברור, ואז הוא מתקשר בחזרה ולא הבנתי מה הוא אומר, משהוא מוזר פה...

מה השם אלוקים שואל מעמך

אתה מבין ישראל, לכל אחד יש את נקודת המבט שלו על הסיטואציה, לכל אחד יש את האמת שלו לסיפור, כל הכבוד שהיית "בן אדם" והתקשרת חזרה למרות שלא היית צריך, הלכת וסיפרת את זה למוטי חברך אח"כ, אתה עשית את שלך, אין לך כל סיבה לדאגה, הקב"ה ראה את מה שעשית והוא ממשיך לכוון את העולם איך שהוא חושב לנכון, אנחנו צריכים לעשות את שלנו ואת השאר לשחרר לקב"ה

ועוד משהו, שהקב"ה רוצה שתלמד מזה - יש לך שיחת טלפון קבועה עם הקב"ה, כל יום, שלוש פעמים ביום, ולפעמים פתאום השיחה מתנתקת, לא משנה איך ולמה, הקב"ה לא חוזר אליך כי הוא לא יודע, אולי אתה לא רוצה לדבר איתו, הוא לא יכול להכריח אותך לדבר איתו, אז איך נחזור לדבר איתו ר' נחמן אומר בתורה ט' בליקוטי מוהר"ן, שהעצה להתגבר על מחשבות זרות בתפילה, היא על ידי זה שאנחנו מדברים אמת, כי שקר מסלק את הקב"ה, ואמת מקרבת אותו ומגלה את שמו, וע"י שנתבונן בכל סיטואציה ונחפש בה את האמת של השני, נוכל להישאר דבקים בקב"ה, באו נשתדל לפחות פעם אחת בתפילה כאשר המחשבות שלנו סוחפות אותנו, להתקשר שוב, ולומר לקב"ה אנחנו עושים את שלנו תעשה אתה את שלך.

שלום, דא רעט די משגיח פון ישיבת "בני תורה". איך רעד מיט ישראל? (שלום מדבר המשגיח של ישיבת בני תורה האם אני מדבר עם יש-ראל?), יא (כן) איך וואלט גיוואלט הערין פון דיר אויף די בחור מוטי אערנליך, - (רציתי לברר אצלך על הבחור מוטי אערנליך)

אידיש זו לא שפת האם שלי כבר שנים מאז הת"ת אני לא מדבר אידיש ומי סתבר שאותו משגיח ידע רק אידיש. מוטי אערנליך מיודענו, הוא באמת חבר מאוד טוב שלי, בחור משכמו ומעלה, היה לי רק דברים טובים לומר עליו, שאלתי את המשגיח, על מה הוא רוצה לברר, מהי הנקודה המרכזית שחשוב לו לשמוע, בכללי הוא בחור מאוד טוב, ירא שמים וכו' אבל אולי יש משהו ספציפי שהוא רוצה לדעת. מסתבר שאני ממש צריך לשפר את האידיש שלי, כי לא הצלחתי להסביר את עצמי מספיק טוב בחצי אידיש וחצי עברית שלי, ואז הוא אמר לי וארט צא א מינוט - (חכה רגע אחד) והוא העביר את הפלאפון למישהו אחר שהיה לידי, שמדבר גם עברית, הוא שאל אותי שוב, ואמרתי לו שבכללי הוא בחור ממש טוב ירא שמים וכו' ואולי יש לו משהו ספציפי יותר, המידות שלו, למשל הלימוד, החברותיות, הוא ביקש שאפרט אמרתי לו עד כמה הבחור הוא בחור איכותי וירא שמים אוהב לעזור וכך במשך שתיים שלוש דקות אני מספר בשבחו של חברי לספסל הלימודים, בתום שירי ההלל והשבח אני חוזר ושואל אותו, כעת, האם יש לך משהו מוגדר יותר עליו היית רוצה לשמוע? הלו, הלו, הלו אני קורא לעבר האפרכסת ואני מגלה שהשיחה נותקה. התקשרתי אליו בחזרה ואני שואל אותו עד איפה הוא שמע כדי שאמשיך מאותה נקודה, ואז הוא אומר לי בחצי כעס "אם אתה לא רוצה לומר מסתבר שיש פה משהו לא טוב, אז לא!", אבדתי לרגע את לשוני, ניסיתי להסביר את הניתוק הטכני שהיה בקו, הוא כבר לא היה בדיוק קשוב אליי, והוא טרק לי את הטלפון!

המבט שלי

כאשר נכנסנו לגיל השידוכים, המשגיח שלנו בשיבה, כינס אותנו ואמר לנו שאם משהו מתקשר לברר על חבר, שניתן תשובה כללית וננסה להבין מהו הנושא שעבורו הכי חשוב, מה הוא רוצה לשמוע נקודתית יותר, כך נהגתי גם הפעם. רק כנראה שבגלל הקצר בשפה המשגיח שהיה בצידו השני של הקו לא בדיוק הבין מה אני אומר, וכאן הטכנולוגיה לא עמדה במטלות שלה והשיחה נותקה, באמת משהו טכני שכולנו מכירים אותו, חזרתי אליו והסב-

בארבע עיניים

שאלה - מה זה קאוצינג- "אימון אישי" ולמי זה מתאים?

תשובה - קאוצינג הוא כלי העזר הכי אפקטיבי עבור כל אחד ואחד לעשות שינוי בכל תחום אפשרי, בזמן די קצר המאמן - יוצא מנקודת הנחה שלאדם יש את כל הכלים והמשאבים שהוא צריך בשביל להצליח. המאמן, בעיקר באמצעות שאלות עוצמתיות, מעורר במתאמן את אותם כלים ועוצמות ולעיתים מלמד את המתאמן כלים נוספים בכדי לעבור ולצלוח את החסמים שחוסמים את המתאמן בדרך למטרה שלו. המאמן דואג לשמור למתאמן את רמת המוטיבציה הגבוהה הנדרשת לתהליך השינוי ולעיתים להזכיר למתאמן את מטרותיו ולשאול אותו האם מה שהוא עושה תואם את ערכי המתאמן. אימון אישי מיועד לאלה מביננו השואפים לשינוי בחיים שלהם, ולא להרוצים לקחת נקודות חוזקה הקיימים אצלם ולהעצים אותה עוד יותר. זה אפשרי!



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת
ניתן לכתוב למייל: ratzcazvi@gmail.com ונשמח לענות ולהחכים יחד!