

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

כן זה בדיוק המסר שהקב"ה רצה ללמד אותנו בעזרת יעקב אבינו, איך נוכל אנחנו האנשים הפשוטים שיש לנו כל מיני חששות לבקש ללא חשש מאנשים אחרים! דבר ראשון אנו רואים שיעקב אבינו עשה ככל שביכולתו בטרם הוא ביקש, קודם אנחנו צריכים לראות שאנו עושים את מה שביכולותינו, לאחר מכן כשאנו ניגשים לבקש עזרה מאדם נוסף, דבר ראשון אנו מסבירים לו למה אנו ניגשים לדבר אתו ואז אנו אומרים לו אתה לא חייב לנו כלום אנחנו פשוט צריכים עזרה אז אנו מבקשים את מה שאנו רוצים. ושוב נשים לב שיעקב אבינו מוסיף בפסוק כביכול "ואתה אמרת הטיב איטיב עמך" איך יעקב אבינו עשה את זה אם הוא הרגיש קטונות? לאחר אותם שלושה שלבים שאנו עושים מסבירים למה אנו צריכים את העזרה אומרים לו שהוא לא חייב לעזור לנו וכל מה שהוא יעזור זה יהיה במידת החסד ואז אנו אומרים מה היא העזרה שאנו צריכים פה נכנס החלק של להאמין שהבן האדם שעומד מולי הוא מספיק עוצמתי לומר לי לא אם הוא לא ירצה ואני לא צריך לחשוש שאני יגרום אותו לדברים שהוא לא יחפוץ בהם. כמובן כמו אצל יעקב אבינו הוא ידע שהדרך היחידה שהקב"ה יעזור לו כך הוא החליק ללמד אותנו שאנו צריכים להאמין בבני האדם כולנו בניו של מקום ואנו מושפעים ישירות ממנו לכולנו יש עוצמה בפנים! כך כאשר נזכור את זה נוכל להעיז לעשות שינויים בחיינו ולבקש.

האתגר השבועי: באו ניקח על עצמנו השבוע לבקש משהו שלא העזנו לבקש עד היום נשתמש במודל הזה ונצלח גם את המשוכה הזו. בהצלחה! שבת שלום!

לעצמנו שסתם לא ביקשנו, השני כן יכל לומר לנו לא, אם הוא לא היה רוצה, כן היינו צריכים לבקש. אך איך נוכל לקבל אומץ מול כזו סיטואציה? תמיד כשאנו עומדים מול סיטואציה כזו אנו נאלצים דום ומפחדים לפצות פה מה השני יאמר? אולי הוא לא ירצה לעזור לי, אולי הוא יעזור לי למרות שהוא לא רוצה. באמת? מה נעשה? לכן בא יעקב אבינו ואמר לנו באו ולמדו מהתפילה, אנחנו מתפללים לריבון העולמים יום יום כל היום כל הזמן על הכל והוא ממשיך להקשיב לנו ולקבל את תפילתנו מה נוכל ללמוד מהנוסח של התפילה שיעזור לנו להתכוון על איך לדבר עם אנשים? כעת באו נחזור לנוסח התפילה של יעקב אבינו "יְיָ אֱמֹר יְעֻקֵב אֱלֹהֵי אָבִי אֲבָרְכֶם וְאֵלֹהֵי אָבִי יִצְחָק יְהוֹה הָאֵמֶר אֵלַי שָׁב לְאֶרְצְךָ וּלְמִוְלַדְתְּךָ וְאִיטִיבָה עִמָּךְ: {יא} קִטְנִיתִי מִכָּל הַחֲסִדִים וּמִכָּל-הָאֲמֹת אֲשֶׁר עָשִׂיתָ אֶת-עַבְדְּךָ כִּי בְמִי קָלִי עֲבַרְתִּי אֶת-הַיַּרְדֵּן הַזֶּה וְעַתָּה הֵיטִיתִי לְשִׁנִּי מַחְנוֹת: {יב} הַצִּילֵנִי נָא מִיַּד אֲחִי מִיַּד עֵשָׂו כִּי-יָרָא אֶנְכִי אֹתוֹ פֶּן-יִבְּאֹ וְהִכָּנִי אִם-עַל-בָּנָיִם: {יג} וְאַתָּה אֲמַרְתָּ הֵיטֵב אִיטִיב עִמָּךְ וְשָׁמַתִּי אֶת-דַּרְעֶךָ כְּחֹל הַיָּם אֲשֶׁר לֹא-יִסְפָּר מֵרֶב: {יד} וְיִשְׁלַח יְעֻקֵב מַלְאָכָיו לִפְנֵי אֶל-עֵשָׂו אָחִיו אֶרְצָה שְׁעִיר שְׂדֵה אֲדוֹם... {טו} וְיֹאמְרוּ יְעֻקֵב אֱלֹהֵי אָבִי אֲבָרְכֶם וְאֵלֹהֵי אָבִי יִצְחָק יְהוֹה הָאֵמֶר אֵלַי שָׁב לְאֶרְצְךָ וּלְמִוְלַדְתְּךָ וְאִיטִיבָה עִמָּךְ: {יא} קִטְנִיתִי מִכָּל הַחֲסִדִים וּמִכָּל-הָאֲמֹת אֲשֶׁר עָשִׂיתָ אֶת-עַבְדְּךָ כִּי בְמִי קָלִי עֲבַרְתִּי אֶת-הַיַּרְדֵּן הַזֶּה וְעַתָּה הֵיטִיתִי לְשִׁנִּי מַחְנוֹת" דבר ראשון למה יעקב אבינו "מזכיר" לקב"ה שהוא אמר לו לשוב לארץ ישראל, הקב"ה לא זוכר את זה? מיד אחר כך יעקב אבינו אומר לקב"ה "קטנתי מכל החסידים" מיד אח"כ יעקב ממשיך "יב} הַצִּילֵנִי נָא מִיַּד אֲחִי מִיַּד עֵשָׂו כִּי-יָרָא אֶנְכִי אֹתוֹ פֶּן-יִבְּאֹ וְהִכָּנִי אִם-עַל-בָּנָיִם: {יג} וְאַתָּה אֲמַרְתָּ הֵיטֵב אִיטִיב עִמָּךְ וְשָׁמַתִּי אֶת-דַּרְעֶךָ כְּחֹל הַיָּם אֲשֶׁר לֹא-יִסְפָּר מֵרֶב" מצד אחד יעקב אבינו מבקש מהקב"ה שיעזור לו מצד שני הוא אומר לקב"ה "קטונתי" יעקב אבינו גם "מזכיר" לקב"ה את אחת ההבטחות שלו כאלו הוא חייב לו משהו, איך הכל מסתדר ביחד?

יעקב אבינו עומד בפני שינוי גדול בחייו והוא עומד לחזור לארץ ישראל לאחר 22 שנה שהוא היה בחוץ לארץ, יעקב אבינו מפחד מעשו לכן מחליט הוא להכין את עצמו לדורון, תפילה ומלחמה, יעקב אבינו שולח לעשו דורון- מתנה צאן ובקר וכל שאר הדברים ששלח. מלחמה- יעקב אבינו מפצל את המחנה שלו לשנים. אך בואו נתמקד על התפילה.

התפילה שיעקב אבינו התפלל, מאופיינת בכמה מאפיינים שלכאורה סותרים זה את זה, דבר ראשון בואו נבין מהי התפילה, התפילה היא הזמן שלנו כבנים לקב"ה לבקש ממנו כל מה שאנו רוצים, זוהי ההזדמנות שלנו לבקש מהקב"ה בעל היכולות כולן שייתן לנו את מה שאנו צריכים ורוצים. קרה לנו שרצינו לבקש ממישהו משהו וחששנו לבקש ממנו, אמרנו לעצמנו מה הוא יאמר? אולי לא יהיה לו נעים לומר לא, אולי כבר עדיף לא לבקש בכלל, אני לא רוצה לגרום למישהו אי נוחות בגללי. לעיתים קורה לנו שאנו מפסידים משהו גדול, כי אמרנו לעצמנו אולי לאדם השני לא יהיה נוח, אך בסופו של דבר נאמר

"אל תסתכל בקנקן, אלא במה שיש בו"

(פרקי אבות פרק ד' משנה כ')

השדון אינו הפחד מהכישלון, אינו חוסר ביטחון ואינו המחשבות השליליות - הוא המקור שלהם

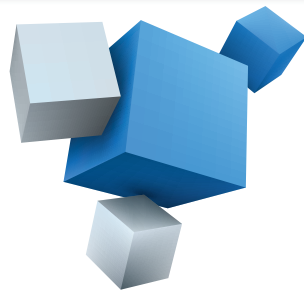
(ריצ'ארד קרטון)

עקב בצד אגודל



סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



צמי דווקא זכרתי את יצחק בחור יותר אינטליגנט, לא, אני לא חושב שזה לא מעניין, אבל יש גבול! טוב בא נישאר פה כמה דקות אני מקווה שהם יעבירו את נושא השיחה, אחרי הכל כמה אפשר לטיחון את זה, או או הפתעתי כמה שאפשר לטחון נושא שיחה כזה, דווקא רציתי לדבר עם יצחק על החיים שלו, מה קורה אתו והכל, אבל נשמע שמעניין אותו לדבר עם שאר החברה על הבחירות טוב לא נידחף אני יזוז לדבר עם מישהו אחר.

המבט של הזולת

רגע איפה מושי לאן הוא הלך? מה עם מי הוא מדבר עם מישהו מהישיבה שלו? לא יפה, עד שנפגשנו עד שהתראינו, הוא הולך לדבר עם מישהו אחר, לא מתאים לו! הוא לא כזה טיפוס, הוא תמיד הרבה יותר לבבי, מה קרה לו הוא מצא מישהו יותר נעים שיחה אוקיי מה שהוא רוצה, אני לו מכריח אף אחד לדבר איתי אבל זה די פגע בי.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל, מוזר לא, במקום שכל אחד יחשוב על השני מה מעניין אותו כל אחד חשב על עצמו מה מעניין אותו נושא השיחה הזו או האחר, הבעיה היא לא בהם ספציפי זה משהו שכולנו נגועים בו ואנו צריכים לשפר את הקטע הזה בעצמנו כאשר אנו עומדים מול סיטואציה שבה אנו נפגענו, נעצור לרגע, נחשוב מה חשב האדם השני, מה הוא רצה, למה הוא עשה את מה שהוא עשה!

היה זה יום רביעי יום לאחר הבחירות הסוערות בפעם השנייה בעיר ירושלים, היתה לי חתונה של חבר קרוב בבני ברק, החלטתי שלאחר סוף סדר ג' אסע לחתונה, שמי הוא מושי ואני גר בירושלים, לומד בישיבה ליטאית ולמרות זאת כל נושא הבחירות היה לי לזרא, מה לא מעניין אותך מי יבחר? שאלו אותי חברים מולהבים, בא אתנו לקלפיות, אנחנו הולכים לעודד אנשים לבחור, עזבו אותי ענתי להם, פוליטיקה זה דבר מסריח! אני לא רוצה חלק בדבר הזה! אוקיי ענו כמה מהם ומשכו בכתפיהם, לעומתם היו כמה יותר דבקים במטרה שניסו ביתר שאת לשכנע אותי כמה זה נכון וחשוב, ואני בשלי, די עזבו אותי! לבסוף בסוף יום הבחירות נבחר ראש עיר, וכל חברי יצאו לחגוג את ניצחונם, אמרתי לעצמי אין לי כבר כוח לשמוע על כל השטויות הללו, סוף סוף היום הזה עבר אני מקווה שבחתונה לא יעשו מזה כזה עניין, הגעתי לחתונה לאחר הפקקים הארוכים במיחלף גנות ובכניסה לעיר, הגעתי לאולם ניגשתי לחברי החתן, ובירכיתי אתו בכל טוב רקדתי קצת, לפתע ראיתי קבוצה של חברים שלי מהישיבה, ובמרכזם ניצב חבר ילדות שלי ניגשתי אליהם, הצגתי את עצמי בפני יצחק, אותו חבר ילדות שלי, ואוו קשה לזהות אותך מאז הילדות ממש השתנית, טוב כולנו ככה לא? אמרתי, כן צודק, אז מה אתה אומר על הניצחון שלנו בבחירות, אמר משה בגאווה.

המבט שלי

אוי ואבוי אמרתי לעצמי גם הוא! למה זה הנושא שיחה של כולם, אין להם משהו יותר מעניין, מרתק, מעשיר. כלום! מוזר אמרתי לע-

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

בארבע עיניים

גמו אותם וחיפשו דפוסים שחזרו על עצמם, אט אט הם פיתחו שיטת פעולה שמבוססת ברובה על עבודה עם החלק העל מודע של המוח של בני האדם, הטיפוליים הם לרוב קצרי מועד ולא דורי שים "זמן עבודה" רב. כפי שכתבתי הטיפולים הללו מבוססים על עבודה עם העל מודע או התת מודע בשם היותר מוכר שלו הראישי התיבות שלו מיציגים 3 רובדי עבודה שעובדים איתם בנל"פ **ני-NEURO-ניורולוגי-עצבי** מערכת העצבים במוח שלנו שאחראית על קליטת שדרים מכל 5 החושים שלנו ראייה, שמיעה, ריח, טעם, מישוש. אנחנו עובדים איתם ויכולים לשנות אותם בהתאם לצרכים שלנו **ל- LINGUISTIC- לשוני-** התקשורת המילולית שלנו הדרך שלנו בתקשורת הבין אישית שלנו איך לדבר מה לומר וכו' **פ-PROGRAMMING תכנות-** אופן שבו המוח שלנו מתכנן את צעדיו ומארגן את כל פיסות המידע שלנו במוח, אנו לומדים איך ניתן לשנות ולעשות מניפולציות על המוח שלנו להתאים אותו לצרכינו. אז זה בכמה מילים על NLP בעד"ה כמו שאמרנו במשך השבועות הקרובים ניתן עוד קצת לטעום מהעולם הזה של NLP. שבת שלום!

ש' - לכבוד מערכת רץ כצבי, אשמח לדעת מה זה בדיוק NLP מה שיטת הטיפול הזו מציעה, למה צריך אותה מה היתרונות שלה ומי הולך לטיפול NLP?

ת'- לכבוד... השאלה ששאלת היא די כוללתית אנסה לענות עליה בכלליות, במשך השבועות הקרובים אשתדל להרחיב על עוד כמה שאלות ששאלו בנושא NLP. אז ככה, הנל"פ (כך קוראים לNLP בעברית) פותח בארה"ב בשנות ה-70 ע"ד ריצארד בנדלר ופרופסור ג'ון גרינדר שניסו לפצח את חידת האנשים המצליחים בעולם מדוע ישנם אנשים מצליחים וכאלה שלא הם יצאו מנקודת הנחה שכאשר הם יבודדו קבוצה גדולה של מצליחים הם יצליחו ליצור נוסחה של הצלחה הם עקבו אחר 4 אישים בולטים באותה תקופה 1 ד"ר מילטון המילטון אבי ההיפנותרפיה 2 ד"ר ורג'ינייה סטיר-עובדת סוציאלית ומטפלת משפחתית 3 פריץ פרלס- אבי תורת הגעשטלט 4 גריגורי בייטסון-אנתרופולוג ידוע. הם תיעדו את אופן פעולותיהם הם צילמו וראינו את מטופליהם לאחר מכן הם די-



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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