

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

יצא ממה שעשינו, אנו יכולים להיות רגועים, שה' אתנו, מכוון את דרכינו וחיינו, אבל אם אנו רואים שלפתע מופיע לנו רצון להיות "צדיקים" לעשות מעשה

היא להתוות לנו את דרכינו בעולם הזה, אם כן מה נוכל ללמוד מפרשתנו? איך אנו נוכל לדעת מתי מעשינו **באמת** לשם ל ש מ י ם

יוסף הצדיק מביא את דיבת השבטים. מכירת יוסף. אשת פוטיפר(רש"י)

פרשתנו מלאה וגדושה, אמנם כאשר אנו מתבוננים עמוק בפרשה אנו רואים משהו מאוד מרתק, פרשתנו מלאה באנשים שעשו כל מיני דברים לשם שמים, חלק מאותם דברים אין לנו השגה בהם, אבל נראה שחלק מאותם דברים יותר מובנים וחלקם פחות, מעשה אשת פוטיפר לא מתקבל על הדעת, איך מעשה כזה, שכמו שאנו לומדים מספרי המדרש נמשך תקופה ארוכה ביותר, כל יום, איך מעשה כזה נעשה לשם שמים? אנו יכולים ואנו צריכים להעמיק ככל יכולותינו בכדי להבין, ללמוד, ולהפנים את מה שהקב"ה מלמד אותנו בתורתנו הקדושה, אם ממה שאפילו בודד לא היה לנו מה ללמוד ממנו היום, הקב"ה לא היה צריך לכתוב את זה, כל מגמת התורה הקדושה

**באו ננסה השבוע יחד
לבחון לאור הנר את
מעשנו האם אנו
מכוונים את מעשינו
לשם שמיים ואם
חלק מחיינו עדיין לא
שם באו ניקח משהו
אחד ונחליט מה אנו
עושים אתו!**

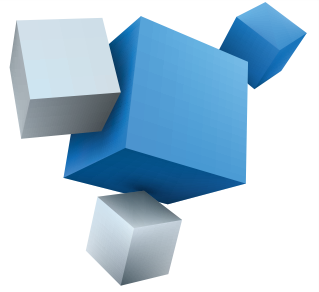
"לשם שמיים" כדאי שנבדוק את מניעינו שוב כי לפעמים...

האתגר השבועי: באו ננסה השבוע יחד לבחון לאור הנר את מעשנו האם אנו מכוונים את מעשינו לשם שמיים ואם חלק מחיינו עדיין לא שם באו ניקח משהו אחד ונחליט מה אנו עושים אתו! בהצלחה לכולנו! שבת שלום!

ו ל א ש אנו רק א ו מ ר י ם את זה ועושים מעשים לא ראויים, איך נוכל לדעת? התשובה פשוטה למכביר, כאשר כל חיינו אנו מתכווננים לפי קריטריון זה האם מה שאנו עושים זה רצון ה' האם אנו עושים את דברינו לשם שמיים אם כן, לא משנה מה אנו עושים, לא משנה מה

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



את הכמה ימים הללו, כך עברו להם כמה ימים שבוע כמה שבועות נחמיה עדיין לא התקשר.

המבט שלי

מה קורה לנחמיה? למה הוא לא מתקשר? מה קרה לו? מה, הוא לא רוצה לדבר איתי? מה עשיתי לו? אולי הוא נפגע שאני לא מתקשר איליו? אבל למה הוא לא יכול לחשוב שאולי נעלם לי המספר שלו, למה הוא צריך להיות כל כך פגיע, כל כך קשוח? שיתקשר אלי ואני יסביר לו מה קרה, מוזר, זה לא מתאים לו, הוא כל כך מתחשב מה קרה לו?

המבט של הזולת (נחמיה)

מה קורה ליואל? למה הוא לא מתקשר? מה קרה לו? מה, הוא לא רוצה לדבר איתי? מה עשיתי לו? אולי הוא נפגע שאני לא מתקשר איליו? אבל למה הוא לא יכול לחשוב שאולי נעלם לי המספר שלו, למה הוא צריך להיות כל כך פגיע, כל כך קשוח שיתקשר אלי ואני יסביר לו מה קרה, מוזר, זה לא מתאים לו, הוא כל כך מתחשב מה קרה לו?

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל מה אתה אומר על שני החברים הללו כל אחד חשב על השני אותו דבר, מה שהם לא הבינו שהשני נמצא באותו מקום באותה בעיה, מה שתוכל ללמוד מפה, זה כשאתה רואה מישהו במצב מסוים נסה להיזכר או לחילופין לדמיין איך אתה נראה בסיטואציה הזו, אולי השני נמצא בדיוק במקום שלך! כך כאשר באמת נראה את השני במו שאנו רואים את עצמנו העולם יחייך אלינו כל הזמן!

איזה כיף מגיע חנוכה! חשבתי לעצמי, שמי יואל אני לומד בישיבה קטנה בירושלים אני לומד בשיעור ב' לכן אני נהנה כל כך שמגיע חנוכה כי אני כבר יודע מה קורה בישיבה שלנו בחנוכה, לוקחים את הישיבה לקעמפ של כמה ישיבות בצפון הארץ וכל יום יש הרצאות בנושא של איך לנצל את זמן חורף, ואת זמן שעותינו בישיבה, שנה שעברה כל כך נהייתי שהשנה אני כבר לא יכול לחכות! וכך ביום שני צעדנו לנו לאוטובוס שחיכה לנו מחוץ לישיבה בדרך יישוב בצפון הארץ, הגענו, כל אחד רץ למצוא לעצמו חדר טוב, לאחר חצי שעה קולו של המשגיח נשמע בחלל הקומה מודיע לנו על סדר היום בעוד כמה דקות יגיעו שאר הישיבות ויתמקמו להם בשאר הקומות. לאחר יום שלם של הרצאות, לימוד בחבורות של כל הישיבות יחד, קיבלנו בערב קצת זמן לעצמינו להכיר את שאר הבחורים, סוף סוף אמרתי לעצמי אני אגש לנחמיה, בחור שמצא חן בעיניי תוך כדי הלימוד המשותף שלנו בחבורה, שלום אני יואל אתה נחמיה נכון... כך זכיתי בחבר טוב לשאר ימי החנוכה ממש אהבתי את נחמיה הוא היה החבר שתמיד רציתי שיהיה לי, לאחר ימי החנוכה כאשר חזרנו כל אחד לישיבתו הוא, החלפנו שנינו את מספרי הטלפון שלנו במטרה להמשיך את חברותינו, כך למשך כמה חודשים נהגנו לשוחח מידי פעם כשכל אחד משתף את השני בחייו לאחר כמה שבועות שלא דיברנו אמרתי לעצמי אני חייב כבר לדבר עם נחמיה, טוב בא נתקשר אילו, צעדתי לחדרי לקחת את הפתק שעליו היה רשום מספר הטלפון של נחמיה... אני לא מוצא את הפתק, אני מחפש שוב, הופך את המדף מחפש במזווה ולשווא אני לא מוצא את הפתק, אוף מה אני יעשה, טוב חשבתי לעצמי עוד כמה ימים נחמיה בטח יתקשר מיוזמתו כבר כמה שבועות שלא שוחחנו כלל, לא נורא אני יחכה

*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 לחיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים

שאלה ארוכה שאלת... התשובה לזה היא די קצרה והיא שייכת לחלק הראשון של NLP היא שייכת ל-NEURO - נירו שזה "תא עצב" החלק ששולט בזיכרונות שלנו ומתרגם אותן לחוויות אם כן בקצרה מה שניתן לעשות הוא תרגיל שנקרא "סוויש" (כמובן שמה שאני כותב פה זוהי רק הצעה, בשביל להגיע לתוצאה מקסימלית רק מאמן יוכל להוביל אותך, אומנם כל תרגיל שאני אכתוב כל אחד יכול לעשות לעצמו, אבל התוצאה המקסימלית תגיע רק מאימון מקצועי אחד על אחד) אני מבקש ממך לעצום את העיניים לדמיין את התמונה של אותו מלמד, אני מבקש ממך אם תוכל לתאר לי איך נראית התמונה ויזואלי- צבעוני/שחור לבן, שני מימדים/שלושה מימדים, מרחק ועוד שאלות על היוזואל, לאחר מכן אני מברר אתך את ה אודיטורים- קולות או צלילים האם ישנם בתמונה שציינת ישנם איזה שהם קולות אם כן באיזה ווליום הם, האם הם סטריאו או מונו, האם הם קרובים או רחוקים, כך אני ממצה את השאלות על החלק הוואקאלי אני עובר לחלק הקיניסטי ומשם לחלק הטעם והריח בכל השאלות אני מנסה להבין איך בדיוק דמינת את אותה תמונה של אותו מלמד, לאחר שסימתי לעבור על כל אותם חלקים אני מבקש ממך לפקוח עיניים ולענות לי על כמה שאלות שלא מן העניין וזה כיון שאני לא רוצה שתגרור את התחושות שלך מאותה תמונה לעבר השלב הבא מה קורה בהמשך התהליך איך משנים יחסים שונים עם אנשים ומה קרה למלמד בסוף בשבוע הבא בעזר"

כמו שאמרנו בשבועות הקרובים נעסוק מעט בשאלות שנשאלו סביב עולם הNLP לכבוד עלון רץ כצבי... אני מלמד בת"ת ליטאי בכיתה ו' לכיתה שלי ישנה כיתה מקבילה, המלמד שם מאוד יצירתי הוא מלמד את הכיתה באופן מאוד יצירתי וכל הזמן מוצא דרכים יצירתיות לעניין את הכיתה שלו להשאיר אותם עסוקים בחומר הנלמד, מה שאני לא כל כך מצליח, משום מה אין לי את מידת היצירתיות שלו ולא את הכישרון הרטורי שלו שבוע שעבר מנהל הת"ת חילק את המשכורת של החודש והמלמד של הכיתה המקבילה קיבל בונס למשכורת שלו, למרות שאנו עושים את אותה עבודה ומלמדים את אותם שעות, השבוע מגיע אלי אותו מלמד ומבקש ממני כיון שלי יש רכב ואני מגיע לת"ת 15 דקות קודם אם הוא יוכל להצטרף אלי כיון שהוא רוצה "להכין" את השיעורים יותר טוב כמובן שאם ארצה הוא ישתתף איתי בהוצאות הנסיעה כל יום, מצד אחד רציתי לקפוץ על המציאה כיון שכל הכנסה נוספת עוזרת, אבל אני לא יכול לסבול את המחשבה הזו שהוא יזכה שוב באהדה רבה יותר ממנהל הת"ת, גם ככה אני מרגיש מאוים ממנו, מה אוכל לעשות בכדי שאוכל לראות אותו ולא להרגיש עצבים וסלידה בכדי שאוכל לקחת אותו איתי כל בוקר וגם כמובן שארגיש יותר טוב בכללי, כשאראה אותו,



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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