

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

כדברך" יעקב אבינו לא מוותר ליוסף ואומר לו "השבעה לי" ויוסף נשבע, יעקב לא משתמש רק במילים המלטפות, הוא יודע מתי להשתמש גם בבקשה יותר תקיפה, וזה האיזון שיעקב אבינו מלמד אותנו להשתמש בעיקר בשפה רכה לתת לילדינו את ההרגשה שהם כל עולמינו ואנו רוצים שיהיה להם רק טוב ועדיין אם כל זה צריכים לדעת להשתמש בבקשות יותר תקיפות כשצריך.

אבל באו נשים לב מתוך כל הבקשה של יעקב רק 2 מילים "שתיים" ולא יותר רק 2 יעקב השתמש בבקשה תקיפה יותר "שתיים" מתוך כל הבקשה, כך אנו נשיג את רצוננו ליחסים טובים עם כל משפחתנו ע"י שנשתמש באיזון בדיבורינו ובהתנהגותנו כלפי ילדינו וכלפי כל אחד מבני משפחתנו.

האתגר השבועי: אני מזמין את כולנו, כל אחד שיש לו משפחה וגם אלו שהם עדיין תחת הוריהם, לנסות להשתמש במינון הזה של סגנון היחס שהראה לנו יעקב אבינו כלפי משפחתנו אין לי ספק כי בעזרה לא יעבור יותר משבוע וכבר נראה את שינוי היחס של כל משפחתנו. בהצלחה רבה לכולנו! שבת שלום!

המשך דורותיהם והם נשארו מי שהם היו כמו כל אותם שאר השנים שלהם בארץ ישראל, יעקב אבינו חי את אותם 17 שנה בדיוק כפי שהוא חי את שאר 147 שנים אשר חי כל ימי חייו.

איך יעקב אבינו הצליח לשמור על עצמו ועל משפחתו בכזה מקום? איך אנו נצליח לשמור על עצמנו בכזה דור מלא ניסיונות, מלא קשיים, מלא מהמורות, איך אנו נצליח לשמור על ביתנו כעל חממה מוגנת כעל מקום שלא משנה מה יהיה מסביב תמיד הילדים ימצאו את מקומם סביב שולחן המשפחה, סביב ההורים? אם כן באו נתבונן מה עשה יעקב אבינו, יעקב קורא ליוסף, נשים לב איך יעקב מדבר עם בנו יוסף שהיה רחוק ממנו 22 שנה יעקב אבינו מבקש מיוסף לקבור אותו בארץ ישראל במערת המכפלה, ארְבאו נשים לב איך יעקב מדבר עם יוסף? יעקב אומר ליוסף "אם נא מצאתי חן בעיניך... ועשית עמדי חסד ואמת..." יעקב אבינו מדבר בשפה רכה לבנו יעקב לא משתמש במילים קשות חלילה, "אני ינשל אותך מצוואתי" אני יעיף אותך מהבית" להפך יעקב מדבר בשפה מכובדת, מכבדת, רכה בשפה של בקשה, אם כל זה כאשר יוסף אומר "אנכי אעשה

כח} ויחי יעקב בארץ מצרים שבע עשרה שנה ויהי ימי יעקב שני חיו שבע שנים וארבעים ומאת שנה: {כט} ויקרבו ימי ישראל למות ויקרא | לבנו ליוסף ויאמר לו-אם-לא מצאתי חן בעיניך שים-נא ידך תחת ירכי ועשית עמדי חסד ואמת אל-נא תקברני במצרים: {ל} ושכבתי עם-אבתי ונשאתיני ממצרים וקברתיני בקברתם ויאמר אנכי אעשה כדברך: {לא} ויאמר השבעה לי וישבע לו וישתחו ויש-ראל על-ראש המטה:

התורה הקדושה כותבת לנו שיעקב אבינו חי במצרים 17 שנה ורק אח"כ התורה כותבת לנו כמה שנים יעקב אבינו חי בכלל חייו, לשם מה אנו צריכים לדעת כמה שנים יעקב אבינו חי במצרים? הרי ידוע שכל מילה מדוקדקת עד לקוצו של יוד, כל מילה בתורה מכוונת, להכל יש מטרה, אם כן למה אנו צריכים את פיסת המידע הזו של כמה שנים יעקב אבינו חי במצרים? התורה באה ללמד אותנו שהשנים במצרים לא היו שנים רגילות, הן היו שנים של חיים לצד הטומאה הכי גדולה, לצד הניסיונות הכי גדולים, ושם יעקב אבינו חי 17 שנה שלמות, שם יעקב אבינו חי והמשיך לחנך את דור העתיד, את השבטים הקדושים, את



עקב בצד אגודל

"תנו רבנן לעולם תהא שמאל דוחה וימין מקרבת..."

(סנהדרין קז ב)

חנך לנער על פי דרכו גם כי יזקין לא יסור ממנה.

(משלי נב' ו')

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

המבט של הזולת

הבטתי לעברו של יואל במבט כאוב ומתוסכל, למה הוא עשה לי את זה? שאלתי אותו, יואל אמר לי, הוא דיבר עם המשגיח והמשגיח אישר לו, שכדאי שתעבור חדר. למה? שאלתי, מה עשיתי לו? למה אנחנו לא מסתדרים מהרגע שהגעתי? מה הוא אמר למשגיח שהוא אישר שאני יעבור חדר, בזעם נגשתי למשגיח, ושאלתי אותו, מה אמרו עלי, שלכן המשגיח אישר להעביר אותי חדר, אני לא עשיתי שום דבר לא טוב, מה אמרו עלי? ושהמשגיח ידע שסתם החבר חדר שלי לא התחבר עלי מהשנייה הראשונה שלי בחדר לא עשיתי לו כלום שהצדיק את היחס המחפיר הזה שאני מקבל ממנו, המשגיח הסתכל עלי כשכל כולי נסער, הוא נתן לי כוס מים הרגיע אותי ואמר לי, החבר חדר שלך אין לו משהו נגדך אישית, הוא פשוט חושש ממך או יותר נכון מהידע העצום שלך בספרי החסידות, הוא מגיע מבית שלא היו בו ספרי חסידות לכן הוא מפחד ללמוד משהוא שלא קשור למה שהוא למד בבית "אל תיטוש תורת אמך", הוא אמר לי שלא היה לו בבית את הספרים הללו, הוא רואה את ספרי החסידות שלמראשות מיטתך והוא הוא הרגיש שקשה לו להיות כך, לכן הוא ביקש ממני להעביר אותו מיטה, אני חשבתי, שאני מכיר בחור שרוצה להתחזק והוא בחור יחיד בחדר לכן חשבתי אולי להעביר אותך לחדרו ואתה תחזק אותו, לך יהיה קל לדובב את אותו בחור אתה מאוד חברותי, כל העברת חדר הזו הייתה כי אני חשבתי שתוכל להיות לעזר לבחור אחר!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל לפעמים קורה לנו דברים ואנו חושבים שזה לרעתנו אנו לא רואים את התמונה הגדולה אנו חשים שמישהו תוקפני כלפינו מישהו לא אוהב אותנו אנו צריכים לבדוק טוב כי יתכן שזה רק נובע מפחד אותו אדם מפחד מאתנו ממה שאנו מיצגים, אם נדע איך לגשת לאותם אנשים נוכל לחיות בשלום עם כל מי שסביבנו בעז"ה אמן

שמי יוחאי, אני לומד בישיבה ליטאית, למרות היותי חסיד ליובאוויטש,הוריי ליטאים, כבר תקופה שאני לומד פה בישיבה, תמיד רצתי ללמוד בישיבת חב"ד אבל אנו גרים באזור שאין בו ישיבות של חב"ד. ההורים שלי בהתייעצות עם הרב שלנו החליטו לשלוח אותי לישיבה קרובה לבית שהייתה ישיבה ליטאית, לי לא הייתה בעיה עם זה, רוב חברי הם ליטאים ואני מכיר את סגנון הלימוד שלהם. אני ישן בחדר עם עוד שני חברים, הא כבר לא, אבל עוד מעט אני יסביר את עצמי, אז כמו שאמרתי אני ישן עם עוד שני חברי חדר, חבר חדר אחד דווקא נחמד, מיד כשהגעתי הוא הציג את עצמו, קוראים לי יואל, רוצה משהו לאכול לשתות הוא שאל, בקיצור בחור ממש לעניין. החבר השני, זה כבר משהו אחר, הוא בחור קצת מאתגר בלשון המעטה, מיד כאשר הגעתי הוא הסתכל על פאותי ועל כיפתי ויצא מהחדר, זה הייתה ההכרות הראשונה שלנו, וכך למעשה המשיכה ההכרות שלנו למשך חודשיים, כשאני מגיע לחדר או שהוא יוצא או שהוא מסתובב לעבר הקיר ומתעלם ממני, בשבתות הוא קבוע היה מעיר לי על זמן התפילה שלי שהוא מאוחר ועל זה שאני הולך למקווה ומתרחץ בשבת, מיד כשהייתי מנסה לענות לו הוא היה הולך ומתעלם

המבט שלי(יוחאי)

כך עברו לנו עוד חודש וחצי, כאשר אני מידי פעם מנסה לתפוס אתו שיחה בכדי להבין מה קורה אתו, למה הוא לא רוצה בחברותי בעליל, ולהסביר לו את מנהגי החסידים, היום נכנסתי לחדר, אני מביט לעבר מיטתי, ולתדהמתי אני רואה שהיא נעלמה, אני מסתובב לעבר המדפים העמוסים בחפצי ואני מגלה מדף ריק שמביט עלי בבושה, היכן המיטה שלי? איפה כל חפציי? היכן כל ספרי החסידות שלי? אני מסתובב לעבר יואל חבר החדר שאנו ממש הסתדרתי, איפה כל הדברים שלי? שאלתי אותו, הוא לא אמר כלום, רק הצביע על המיטה של החבר חדר השני! מה הוא העביר אותי חדר?? מה זה הדבר הזה, מי הוא שיעביר אותי בלי לשאול אותי, אני לא מאמין! פשוט בושה וחפרה!

*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

מחדש למסגרת של **מה אני רוצה לעשות עם המצב כרגע** ואם כך אני אשאל את עצמי 1 היכן אני נמצא עכשיו- המצב העכשווי שלי 2 היכן אני רוצה להיות- המצב הרצוי מבחינתי 3 המשאבים להם אני זקוק בכדי להגיע למצב הרצוי 4 מהי תכנית הפעולה שלי אשר תצמצם את הפער בין המצב הקיים לרצוי. אלו הן שאלות אוטוקום שאלות אשמ יהיו כאלה- מה לא היה בסדר, מי אשמ, איך עשיתי כזה דבר ועוד כאלה שאלות, אם כן זה ה"מסגור" הראשון. מסגור שני שבו אנו יכולים לתכנת את המוח שלנו לחשוב כל פעם שנתקל בבעיה עם עצמנו זה **2 אין במקום למה:** אנו נשאל את עצמנו שאלות על איך הבעיה מתקיימת ומתנהלת בהווה, ולא למה היא קיימת או סגנון של שאלות כאלה כי הן ישר גורמות לנו לנסות "להצטדק" ולהיות 100% עם עצמנו, אנו נשאל שאלות כמו: 1 איך התמודדנו עם הבעיה עד עכשיו, מה עשינו עד עכשיו/ מה לא עשינו, 2 איך הדרך שבה כן התמודדנו עזרה לפתור את הבעיה, 3 איך כן אפשר לפתור את הבעיה, ועוד שאלות כגון אלה כך כאשר אנו ממסגרים את הבעיה לאיך ניתן לפתור אותה, ולא למה הבעיה קיימת, אנו מתקרבים לפתרון. יש עוד כמה אפשרויות של "יפרימינג" שאולי נדבר עליהן בעתיד אבל מה שלמדנו השבוע שכאשר אנו נהיה ממוקדים על איך לפתור את הבעיה שלנו בדרך הטובה ביותר ללא אשמה עצמית וללא הלקאה עצמית אנו נרגיש יותר טוב ונפעל במלא העוצמה, בהצלחה! כלולנו בעז"ה!

אז כמו שכתבנו אנו ממשיכים בנושא NLP והשבוע נדבר על החלק האחרון של הNLP ה"P" PROGRAMMING "חלק של "התכנות" של המוח שלנו, בו אנו לומדים איך לתכנת את המוח שלנו לכל תגובה שנרצה. והשבוע נדבר על "REFRAMING" "יפרימינג" שפרושו "מסגור מחדש" מה הכוונה? הכוונה שמסגור מחדש לבעיה, גורמת לפרש מחדש בעיות ולמצוא פתרונות ע"י שינוי המסגרת שבה נתפסת הבעיה. למשל כאשר אנו נמצאים בחורף יורד גשם, האם הגשם הוא דבר טוב? או רע? לאנשים שמתרוצצים בגשמים ומתבוססים בבזך ברוחות, הגשם "רע" אבל לחקלאים לאנשי האדמה הגשם זה הדבר הכי טוב שיש! אם כן אנו יכולים לשים את הגשם במסגרת בעייתית, או במסגרת חיובית ואף עוזרת. אין תשובה חד משמעית כל אחד יכול להניח את ה"בעיה" במסגרת שתאפשר לו להסתכל על הדברים באופן יותר רגוע, ולמצוא, מה ייתן לי פתרון למצב, לא רק "להתלונן"

דוגמא: אופציה אחת למסגור מחדש **1 אוטוקום במקום אשמה:** זוכרים מה זה אוטוקום? למה שלא זוכר אוטוקום זה "התוצאה הרצויה מבחינתי" זה אומר מה לא טוב לי עכשיו ואיך אני רואה את מה שאני רוצה שיקרה עוד כך וכך זמן, למשל במקרה שקרה משהו שניתן להאשים את עצמי, במקום זאת אני ממסגר את זה

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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