

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

מישהו בעל סמכות משתמש בזה לרעה, ה"פרדיגמות" מצד אחד יעילות כיוון שהן נותנות לנו לראות את ה"מפה" של החיים כמו שאנו רואים אותה כל יום ויום, זה מיעל את ההתנהלות היומיומית שלנו, אך מצד שני זה מגביל אותנו, אם ניקח את הדוגמה של אותו אדם שמפחד מאנשי סמכות, כיוון שכך יהיה לו קשה להסתדר עם כל אדם שיש לו סמכות עליו, בעל בית בעבודה, ראש כולל, מנהל עבודה, ולפעמים אפילו אשתו, כיוון שכך, לא משנה מה באמת אותם אנשים בעלי סמכות יעשו, אותו אדם יהיה לו תמיד תחושת ריחוק, פחד, מאנשי סמכות וכוח. אם כן מה ניתן לעשות עם אותו אדם? הוא לא יכול לפתח קשרי חברות עם אותם אנשים הוא לא יכול לקבל הוראות וכל דבר הכי קטן מקפיץ אותו, לבסוף הוא מפוטר שוב ושוב ולא מוצא את עצמו, לכן אנו נלמד השבוע מאוד בקצרה מה לעשות במקרה כזה של "פרדיגמות" בכדי שאנו נוכל להשתחרר מכל עבודות שהיא וכאשר נהיה באמת בני חורין נוכל לעבוד את ה' ב"כל" לבבנו, איך משתחררים מהפרדיגמה? והאם זה קשה כמו שזה נשמע? אתם מוזמנים לקרוא את המדור "**בארבע עיניים**" בהצלחה, ושבת שלום!

למה אנו מזכירים את יציאת מצרים בכל הזדמנות שיש? ואכן מדוע הדברה הראשונה נסובה סביב זה גם? מה שהקב"ה רצה לרמוז לנו בנוסף ל"דברה הכתובה" זה, שכאשר אנו נמצאים תחת כל סוג של עבודות, לא משנה איזה סוג של עבודות, כל שאר "הדברות" כל שאר התורה לא תחזיק, לא תתפוס, כאשר האדם נמצא בעבודות, אם זה עבודות כמו במצרים, או עבודות לרגשות, לתאוות, לאמונות שמגבילות אותו מלהתקדם, כל עבודות שהיא, תגרום לשאר התורה להיות לא רלוונטית. דבר ראשון שאנו צריכים זה להיות משוחררים מאותה עבודות, או לעשות את מה שביכולותינו בכדי להשתחרר, רק כאשר נהיה עבדי הקב"ה, רק עבדיו, נוכל לקיים את שאר התורה.

בקאוצ'ינג יש מושג שנקרא "פרדיגמות" - "אמונות מגבילות" זה אומר, שלאדם יש תבניות חשיבה הגורמות לו להיות מוגבל בנושאים מסוימים, כיוון שהוא מאמין שהוא נוהג כמו שאמורים להתנהג בסיטואציה הזו, למשל, אדם שיש לו פרדיגמה, שאנשים בעלי סמכות מנצלים את הכוח שיש להם, על אנשים יותר קטנים מהם, אותה פרדיגמה יכולה להגיע מהרבה מקרים, למשל אם הוא ראה בילדותו

בפרשתנו, פרשת יתרו, עם ישראל זוכה לקבל את התורה מפי הגבורה בהר סיני, אנו זוכים לשמוע מפי הקב"ה את שתי הדברות הראשונות, הדברה הראשונה היא "אנוכי ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים מבית עבדים" עשרת הדברות הם לא סתם חלק מהתורה הם הדברים הכי עוצמתיים שילכו עם עם ישראל למשך כל הדורות, עשרת הדברות הם אחד הסמלים החזקים של עם ישראל, הדבר הראשון שהקב"ה אומר לעם ישראל זה "אני ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים מבית עבדים" אין דברים יותר חשובים? למשל הדברה השנייה - שלא נעשה לנו אלוקים אחרים? שלא נרצח? מדוע הדיברה החשובה ביותר שחשוב לקב"ה לומר לנו זה שהוא הוציא אותנו מארץ מצרים?

בכל ליל שבת ובחגי ישראל אנו מזכירים בקידוש, ובתפילות, "זכר ליציאת מצרים" אנו מזכירים לעצמנו להמשך הדורות שלנו שאנו יצאנו ממצרים, כל שנה אנו עורכים פעם בשנה את "ליל הסדר" לזכר אותו לילה בו יצאנו ממצרים, לילה שבו אנו מעלים על נס את יציאת מצרים ומזכירים לעצמנו שגם אנו יצאנו ממצרים ובכל דור יש בחינת יציאת מצרים חדשה, למה?

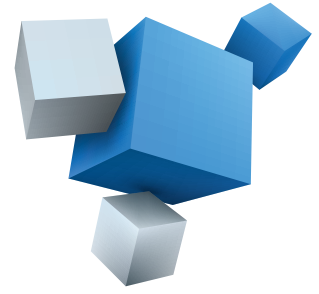


עמק
בצד
אגודל

אין לך בן חורין
אלא מי שעוסק בתורה

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



כרגע במקום בלי קליטה והוא לא יכל לענות לי באמצע כל זה היה שיחה חשובה והוא היה חייב ללכת לאיפה שהו אולי... אולי משהו קרה לו עצמו, והוא לא זמין, בטוח יש סיבה הוא סתם לא היה משאיר אותי ככה מעניין מה באמת קרה לו? טוב אני יגיד פרק תהילים לזכותו ואני יחזור הביתה בטוח מחזר הוא יתקשר אלי ויסביר את עצמו.

המבט של הזולת (דודי)

הלו יצחק מה שלומך? תקשיב אני מה זה מצטער על אתמול אתה לא תאמין מה קרה לי, הייתי צריך להישאר בבית כי היו צריכים להביא לנו משהו הביתה, אשתי לא הייתה בבית ובפעם הראשונה שהתקשרת דיברתי עם אשתי ואמרתי לעצמי שאני כבר יחזור אליך, וכשניסיתי להתקשר אליך אני שומע "הטלפון שלך נותק משיחות יוצאות עקב חוסר תשלום" ניסיתי שוב ושוב ואני לא יכול להוציא שום שיחה, אח"כ שהתקשרת שוב היה על הטלפון המוביל של הכונית שהינו צריכים לקבל הוא כמעט קיבל דו"ח חניה, הייתי צריך להסביר לו בדיוק איפה לחנות. בקיצור כל הערב אני אוכל את עצמי שאני לא יכול להתקשר אליך ואני חושב כל הזמן "מה יצחק חושב עלי" הוא בטח עצבני, אני לא ידעתי מה לעשות, סליחה באמת סליחה, האמת דודי שבהתחלה לא הבנתי מה קורה אתך דודי התעצבנתי, אבל אח"כ החלטתי לדון אותך לכך זכות ואפילו אמרתי פרק תהילים לזכותך.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ראית ישראל, מי כעמך ישראל... לא רק שבסופו של דבר יצחק לא התעצבן אלא הוא גם אמר פרק תהילים לזכות דודי, מה שאתה יכול ללמוד מפה זה שתמיד יש הסבר לכל מה שקורה ותמיד נוכל למצוא יותר מהסבר אחד, אנחנו רק צריכים לרצות לחשוב טוב על השני.

היום אני הולך לפגוש את יצחק החבר הכי טוב שהיה לי בישיבה, כבר כמעט חודשיים שלא התראנו, ב"ה החיים עמוסים, פרנסה, משפחה ב"ה אבל הצלחנו שנינו לפנות את הערב הקרוב ונצא לנו יחד לאיזה פארק, לשוחח מעט על אתגרי החיים, על המשימות של כל אחד מאיתנו, יהיה מפגש מרגש וודאי, הכל כבר מאורגן, רעייתי צריכה לארגן משהו בקשר לעבודה שלה, היא לא תהיה בבית, אני יצא מיד אחרי הכולל בערב בבני ברק, לכיוון ירושלים למפגש המתוכנן. הגיע הערב, אני מתכוון לצאת מהכולל אני מקבל טלפון מאשתי, דודי סליחה באמת אלפי סליחות, אבל יש סיכוי שאתה נשאר היום בבית? אמורים להביא לנו את הכונית ספרים שהזמנו, אני לא בבית ואין לי סיכוי להגיע בשעה שעה וחצי הקרובות, אם אתה מסכים אני ישמח, כי דיי אין לנו ברירה! מה אתה אומר? מה אני יאמר, אוקיי אם אין ברירה זה מה שנעשה, אני יבא הביתה אתקשר ליצחק ואומר לו שאני לא יוכל לבא, אוקיי תודה ענקית דודי, להתראות, כל טוב!

המבט שלי (יצחק)

הכל מסודר אני יוצא עוד מעט עם דודי, אשתי תישאר עם תולי הקטן שלנו, פלאפון יש, ארנק יש, איפה המעיל בא ניקח גם, שלא יהיה לי קר, אנחנו כנראה נסתובב פה שם, טוב אני אגיע לתחנה מרכזית באזור 8 ואז אני יתקשר לדודי. השעה 8 הגיעה, הגעתי לתחנה, הרמתי טלפון לדודי ואני שומע שיחה ממתניה, לא נורא הוא כבר יחזור אלי, כך חשבתי, עברו עוד 10 דקות, שוב התקשרתי ושוב עברתי לשיחה ממתניה, מה קורה לו? למה הוא לא עונה לי? מה יש לו? בא נחכה לו עוד כמה דקות, חלפו עוד כמה דקות הוא לא מתקשר אלי בחזרה, מה קרה לו? למה הוא לפחות לא מתקשר בחזרה לומר מה קורה אתו? זה לא הדודי שאני מכיר, מה אני יעשה? אני כבר מחכה לו פה חצי שעה הוא לא מגיע, לא מחזיר לי שיחות, הערב הזה סתם התפקשש לנו, נראה לי שבמקום סתם להתעצבן אני ינסה למצוא לפחות 2 סיבות מדוע דודי לא הגיע ולא חזר אלי, מה יכול להיות... אולי הוא נמצא

*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



וכאשר נזהה שזה מגיע מאיזה אמונה מגבילה השלב הראשון בוצע. **2 שלילת הפרדיגמה** - ע"י שאילת שאלות, למשל האם בכל מקרה זה כך? האם יש סיכוי שבחלק מהמקרים זה שונה? האם למשל אותם אנשי כוח כל הזמן ועם כולם מנצלים את הכוח שלהם? כאשר אנו מבינים שהפרדיגמה היא לא מציאות אלא אפשרות, אנו מקבלים את הכוח להרפות מאותה פרדיגמה. **3 העלאת אפשרויות** - כל מיני אפשרויות שמחליפות את הקודמת, אם אני לא יודע, אני יכול לחשוב למשל, מה אדם אחר שאני מכיר היה אומר? או, מה יכול להיות ולא חייב שזה יהיה? ההפך מהאמונה הקודמת, אלא שזה יהיה מאפשר לחיות כך את החיים וכמובן אנו צריכים לראות שזה יתאים למטרות והערכים שלנו, צמצום האפשרויות למינימום. **4 בחירה של פרדיגמה מעצימה** - אנו צריכים לראות שאנו באמת מתחברים ומאמינים לאותה פרדיגמה והיא מספיק חזקה להחליף את הקודמת, ניתן לדמיין את העתיד עם הפרדיגמה הנוכחית ולראות האם חלום רואים שיש שינוי, ולאחר מכן נעשה עם עצמנו בדיוק לראות איך אנו מרגישים עם הפרדיגמה החדשה **5 תכנית פעולה** - "האתגר השבועי": אנו נתכנן תכנית שתארגן אותנו ביחס לפרדיגמה הקודמת וכמובן כל דבר לוקח זמן ובטח כזה דבר שדורש שינוי מנטלי חזק לכן כדאי שנבחר באתגר פשוט בהתחלה ואט אט נעלה רמה. בהצלחה רבה!

אם כן, כיוון שכבר הבנו ממה נובעת ה"פרדיגמה" הדבר כרגע נסביר מה הם המאפיינים של "פרדיגמה" הדבר הראשון - הפרדיגמה היא תבנית חשיבה המורכבת מאמונות, פרשנות, וניסיון העבר. דבר שני - הפרדיגמה היא הכללה. דבר נוסף - לפרדיגמה יש השפעה רחבה על ההתנהלות הכללית שלנו בחיים. דבר נוסף - הפרדיגמה נקבעת על סמך פרשנות שלנו מהעבר ומשפיעה באופן ישיר על ההתנהלות שלנו בעתיד. אלו הם מאפייני הפרדיגמה. **כמה דוגמאות לפרדיגמות** - 1 אני אף פעם לא יכול להצליח באמת. 2 אין לי כישורים ויכולות כדי להצליח. 3 כולם נגדי. תהליך שינוי הפרדיגמה הוא אומנם די סכמתי אבל אנו צריכים להבין ולזכור שזה מבוסס על שינוי אמונות חיים, כיוון שכך זה עלול לקחת זמן מה. עם כן מה עושים - **התהליך כולל 5 שלבים** 1 זיהוי הפרדיגמה 2 שלילת הפרדיגמה הקודמת 3 העלאת אפשרויות שונות לפרדיגמה אפשרית/מעצימה 4 בחירה של הפרדיגמה המחליפה ואימוצה 5 תכנית פעולה חדשה הנובעת משינוי הפרדיגמה.

ביתר פירוט - **1 זיהוי** - כאשר אנו רואים שלא משנה מה קורה אנחנו נתקעים ללא יכולת להתקדם אנו ננסה להקשיב ל"סיבה" למה אנו לא מתקדמים

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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