

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

קה אותו מהקב"ה, המילה "טינה" בשפה האנגלית נקראת resentment היא מחולקת לשתי מילים, re לעשות שוב, לחזור על אותה פעולה שוב ושוב, sentment מגיעה מהמילה sentiri שפירושה "להרגיש", הכוונה היא שאנו חוזרים על אותן רגשות שלילים שאנו הרגשנו שוב ושוב בראשנו ובכך מגדילים את ההשפעה השלילית של אותו מקרה על עצמנו שוב ושוב. אנחנו הופכים את "מושא הטינה" שלנו לאדון על עצמנו, כי הוא כל הזמן בראש שלנו, והוא אחראי על הרגשות שלנו באותו רגע ששחזרנו שוב את הסיטואציה השלילית.

על מנת לשנות ולתקן את אותו עיוות חשיבתי, עלינו ראשית להגיע להבנה עם עצמנו שכך לא נוכל להמשיך לחיות בצורה בריאה, הפעולה הראשונה אותה אנו נדרשים לעשות, היא, לרשום לעצמנו מי הוא נשוא הטינה שלנו, נמשיך ונכתוב לעצמנו במספר מילים מצומצמות מהי הסיבה לטינה ואז נבין כי הסיבה לטינה נובעת מכך שאנו חשנו מאויימים מאותו "נשוא הטינה" שלנו, מכך שהוא עומד לפגוע בנו בערך העצמי שלנו, בביטחון שלנו, בשאפתנות שלנו, או ביחסים האישיים שלנו, כעת, לאחר התעמקות בדיברים נבין שלא באמת נפגענו ממה שאותו אדם עשה לנו, אלא מזה שחשנו מאויימים, נמשיך ונרשום סכים להכיר בכך שאותו אדם לא עשה את מה שעשה מכיוון שהוא אדם רע אלא מכיוון שגם לו ישנם את אותן רגשות, אולי הוא חש שאנו מאיימים עליו, נשוב ונחפש עם עצמנו מה אני חנו עשינו בכדי שאותו אדם "יאיים" עליו, וכאשר נלמד להכיר ולזהות את אותן התנהגויות "המאיימות" על הזולת, נחדול אט אט מהם וכך לא ניפגע ולא נפגע, ונוכל לחיות את ימינו בשלום ובשלו. אמן. שבת שלום!

חברו, אין לו חלק לעולם הבא" כיון שטבע האדם שהוא זקוק למידה מסוימת של כבוד, בלעדיו הוא חשוב כמת, אך כאשר אותה תכונת אופי יוצאת מכלל שליטה, ונהפכת להיות מקור לסגידה היא משתלטת לו על החיים, ומורידה אותו חלילה לשאול תחתית פשוטו כמשמעו. זה מה

**לאחר התעמקות בדברים
נבין שלא באמת נפגענו
ממה שאותו אדם עשה
לנו, אלא מזה שחשנו
מאויימים, נמשיך ונסכים
להכיר בכך שאותו אדם
לא עשה את מה שעשה
מכיוון שהוא אדם רע אלא
מכיוון שגם לו ישנם את
אותן רגשות, אולי הוא
חש שאנו מאיימים עליו,
נשוב ונחפש עם עצמנו
מה אנחנו עשינו בכדי
שאותו אדם "יאיים" עלינו**

שקרה עם אותם "מאתים וחמשים אנשי שם" מבחינתם הכבוד שלהם, שלדעתם משה ואהרן לקחו להם אותם, היה עבורם ערך ראשון במעלה שהכל התגמד לידו, ובעבורם היו מוכנים לעשות הכל כולל למרוד במשיח ה'.
"הטינה" היא מנגנון ההרס העצמי הכי חזק שאדם יכול ליצור לעצמו ובנוסף היא זו שמרחיב

במדבר פרק ט"ז: א וַיִּקַּח קִרְחַן בֶּן־צִיְהוֹרָא בְּנֵי בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיִּקְמוּ לִפְנֵי מֹשֶׁה וְאַנְשֵׁים מִבְּנֵי יִשְׂרָאֵל חֲמִשִּׁים וְאַמָּתַיִם נְשִׂיאֵי עֵדָה קְרָאִי מוֹעֵד אֲנָשֵׁי שֵׁם: ג וַיִּקְהֻלוּ עַל־מֹשֶׁה וְעַל־אַהֲרֹן וַיֹּאמְרוּ אֲלֵהֶם רַב־לָכֶם כִּי כָל־הָעֵדָה כֻּלָּם קְדָשִׁים וּבְתוֹכְכֶם ה' וַיִּמְדַּעַתְנִישָׂאוּ עַל־קֹהֵל ה'

פרשה זו הינה אחת מפרשיות התורה המפעימות והמסעירות כאחת, פרשה שמלמדת אותנו הרבה, על עצמנו, ועל מה שאנחנו מסוגלים להיות, לו לא נחיה עם יד על הדופק, ונהיה קשובים למחשבותינו. הפרשה הזאת מראה לנו שכל אחד מאתנו אפילו "נְשִׂיאֵי עֵדָה קְרָאִי מוֹעֵד אֲנָשֵׁי" יכולים חלילה לדבר סרה במינהג הדור, איך זה קורה? מדוע כל אותם מאתיים חמשיים איש נהרו אחר קורח ועדתו? מה אנחנו יכולים ללמוד מהפרשה

פרשתנו נפתחת במילה "ויקח", רש"י הקדוש מסביר שקורח לקח את עצמו מהיכן שהיה, וקם במשה, היכן הוא היה? הקב"ה ברא אותנו אנשים ישרים, עם סרגל חשיבתי נכון ויציב, עם הזמן, לצערנו, הוא משתבש ומתעקם. בדיוק כאן היה קרח, הוא "לקח" את עצמו מהמקום שהקב"ה ברא אותו והלך לכיוון שגוי, השם ירחם.

אך מאתיים וחמשיים איש מחשובי עם ישראל? מאתיים וחמשיים איש שכולם היו אנשים ישרים, איך הם דברו סרה במשה ואהרן? רבי נחמן מברסלב ב"סיפור מעשיות" ב"מעשה מבעל תפילה" מדבר על כת שלמה של אנשים שסגדו למושג "כבוד", אדם שהיה מכובד היה להם לאיל, ככל שהאדם היה מכובד יותר הוא היה נחשב ליותר בעיניהם, רבי נחמן מסביר את סברתם ואומר כך, אדם ללא כבוד מינימלי, הוא לא אדם, לא לחינם חז"ל הקדושים אומרים "המלבין פני

התורה נקנית בארבעים ושמונה דברים ואלו הן...
המכיר את מקומו

(פרקי אבות פרק ו' משנה ו')

"תתנהג תמיד לדבר כל דבריו בנחת, לכל אדם ובכל עת, ויזהר תנצל מן הכעס, שהיא מדה רעה להחטיא בני אדם"

(רבי משה בן נחמן, אגרת הרמב"ן)

**עקב
בצד
אגודל**

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

זו נקודה חשובה ביותר, לחשוב מה השני מרגיש, לא רק האם אני עשיתי טוב או לא, אלא לנסות לחשוב ולהבין איך מה שאני עושה מצטייר אצל הזולת, לראות מה אני יכול לעשות עוד קצת טוב ולעיתים אף מחווה קטנה ובדיחה קטנה יכולים לבנות את האדם

טוב, אבל למה תלונות, חמדולילה, יש עבודה. אחרי כל הרעש והבלגן של הבוקר, מגיעה השעה 12:00, זה הזמן בו אני מסיים לנקות את החניון ואז יש לי את "הזמן שלי עם עצמי" לשתות את "הקפה של הבוקר", אמנם כבר מזמן לא בוקר אבל קפה זה קפה, תכננתי לסיים לנקות את החניון ובתום הניקיון לשי- תות את כוס הקפה, בינתיים הנחתי את כוס הקפה בשולי המאפרה. ואז אני רואה את הבחור הנחמד שתמיד אומר לי שלום, ניגש ומכבה את הסיגריה שלו בתוך כוס הקפה שלי!!! הייתי פשוט המום לא יכלתי לדבר, לקח לי שניה להתעשת ולשאול אותו שו הדה?? (מה זה) הוא הבין, הוא החל להתנ- צל, ואמר שרק התכוון לטובה, והוא שוב התנצל, והציע ללכת להכין לי כוס קפה אחר ומתוך כעס והשלמה עם המצב אני אומר לו עזוב אלו החיים שלי כך הם נראים הוא התעקש והכין לי כוס נוספת סיפר בדיחה וניסה להחזיר לי את מצב הרוח.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל אתה מבין? יש פה נקודה עמוקה וחשובה מאוד שכדאי לך לתת את הדעת עליה, לפעמים אנחנו עושים כל מיני דברים קטנים ולא באמת חשובים, אבל הזולת מתייחס אליהם, באופן שונה לגמרי ממה שהיינו מצפים, ברגע שזר- קת את בדל הסיגריה לכוס הקפה, עובד הניקיון חש מושפל, חסר ערך לגמרי, גם ככה הוא לא מרגיש מידיי מוערך ביום יום, ומה שעשית, מתוך כוונה טובה, ריסק אותו לגמרי. מאידך ברגע שהבנת מה קרה, דאגת לפצות אותו, לתת לו יחס הוגן, ואפילו לגרום לו לצחוק זה הרים את מצב רוחו בחזרה, והראה לו שהוא שווה, שמישהו מוכן לעשות בשבילו משהו.

זו נקודה חשובה ביותר, לחשוב מה השני מרגיש, לא רק האם אני עשיתי משהו טוב או לא, אלא לנסות לחשוב ולהבין איך מה שאני עושה מצטייר אצל הזולת, לראות מה אני יכול לעשות עוד קצת טוב ולעיתים אף מחווה קטנה כמו אותה כוס קפה ובדיחה קטנה יכולים לבנות את האדם. לרוויח!

אני עובד בבנין משרדים גדול ומכובד במרכז העיר ירוש- לים, כמו כל בנין משרדים מכובד השומר על איכות הסביבה בשטחו, גם בבנין המשרדים בו אני עובד, חל איסור לעשן בכל קומות הבנין. לצערי, אני עדיין מעשן, אפילו מעשן כבד! כמו כל מעשן מכור, מצאתי לעצמי פינה שקטה בחניון הב- נין למטה, פינה בה אני מבלה כמעט מחצית מיום עבודתי, רוב הזמן אני בטלפון ומעשן סיגריות בשרשרת. היה זה יום קייצי נעים, ביד אחת אני מחזיק את הפלאפון ובשניה את הסיגריה המיתולוגית. בוערת, כשהבחנתי במנקה של הבנין שכרגע מנקה את החניון, נדתי לו בראשי לשלום, הוא חיך, ואמר "סאלאם עליכום" בתור אדם שמשתדל לשמור על קשרים טובים עם כולם, השתדלתי לשמור על קשר גם עם עובד הניקיון, יחסינו אחד כלפי השני נחמדים. כאשר הבחנתי שהסיגריה לקראת סיום, אמרתי לעצמי שלא אשליך אותה על הרצפה אלא נשליך אותה במאפרה, אני צועד תוך כדי שיחה אל עבר המאפרה, משליך את הסיגריה לתוך כוס קפה שהייתה מונחת בתוך המאפרה ומסתובב חזרה לכיוון דלת החניה. ואז אני חש שמישהו השתבש... עובד הניקיון פתח עלי זוג עניים ופיו נפער בתמהון.

המבט שלי

מה הוא מסתכל עלי ככה? מה קרה? אני מיוזמתי ניגש- תי למאפרה והשלכתי את הסיגריה פנימה, אני ממש מש- תדל להיות אדם מכבד ולכבד כל אחד, לא רציתי להשליך את הסיגריה על הרצפה ולכבות אותה עם הרגל (מה שהרבה יותר קל) לכן ניגשתי למאפרה, אנחנו מידי פעם אפילו צוח- קים ביחד, מה קרה שהוא כל כך הזדעזע.

המבט של הזולת

קשה העבודה, על הבוקר להתייצב בבנין המשרדים ולנ- קות, לעלות ולרדת בין קומות הבנין, לנקות ולראות טפטו- פים של כוס קפה לאורך כל הפרוזדור ואז שוב לעלות ולנקות,

בארבע עיניים

נשאלנו: "מהי הייחודיות של שיטת "האימון האישי - קאוצ'ינג" שניתן לעבוד איתה בכל תחום מתחומי החיים, זוגיות, אימון עסקי, תזונה, ועוד ועוד. מהי הייחודיות של השיטה המאפשרת להשתמש בה כ"ארגז כלים" בכל אחד מתחומי החיים? **תשובה -** בשבועות הקרובים נעסוק בסיעתא דשמיא בהסבר פרטני יותר, ממה מורכב תהליך האימון, איך הוא מת- בצע, ועל מה אנו שמים את ההדגשים אותם אנו צריכים לברר ביתר שאת בכל התהליך. גם אם זה מרגיש קצת יותר מדי "קשה" לרדת לרובד העמוק של הנפש.

אך נתחיל בהתחלה... מה גורם למתאמן להגיע למאמן? לרוב ישנם שני סוגי מתאמנים, האחד מרגיש שהוא "תקוע" בנושא כלשהו בחייו, אותו אדם לא מצליח להתקדם במשך תקופה ארוכה, הוא נשאר באותו מקום תקופה ממושכת, התחושה המעיקה הזו גורמת לו לחוש שלעולם הוא לא יצליח לשנות את עצמו בנושא זה, כך זה יישאר לתמיד! לעיתים, התחושה הזו משפיעה גם על נושאים נוספים בחייו של האדם, המערכת החברתית שלו, הערך העצמי שלו, הנושא הכלכלי, הזוגיות שלו, וכן הלאה. הסוג הנוסף של המאמן הוא אדם שרוצה לקדם נושא מוצלח שלו, או להתחיל משהו חדש בכלל, ולהגיע לתוצאות טובות, וכאן נכנס "המאמן" ומכוון אותו אל מטרתו, יחד הם צועדים בעז"ה אל עבר מסלול ההמראה. בשבוע הבא נמשיך בעז"ה, יחד נצעד בדרך אל "דרך המלך"



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