

# 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

עלינו עד עכשיו, עד רגע מרגש זה, נכון, יפה להיזכר ברגעים הטובים, בכל אותם רגעים קשים שעברו עלינו וכו' אבל מונה פה משהו נוסף! משהו עוצמתי! כן, פה הקב"ה מלמד אותנו דרך חשיבה, אותה דרך מדהימה, שלומדת מהדרך! לא רק, ניסיתי, הצלחתי או לא, לדרך ישנה משמעות חשובה! כאשר אני יודע לחשב את הדרך שלי, גם בדברים שכשלתי, אבל גם בדברים שהצלחתי, כן גם מן ההצלחה אפשר ללמוד, והאמת, שחלק גדול בהצלחה יכול להיות תלוי האם אתה יודע "איך אני מצליח" מהי הדרך להצלחה שלי? בעולם ה NLP הדבר נקרא "מודלינג" לעשות לעצמך "מודל" של מה מביא אותך להצלחה, ומה לרוב מביא אותך לכישלון, כאשר אתה יוצר לעצמך תבנית התנהגות, בה אתה, יודע שאם תעשה כך וכך, התוצאה "לרוב" תהיה חיובית, אתה יודע איך לחזור על הדרך המביאה אותך להצלחה בעז"ה. לכן פה הקב"ה מלמד אותנו שאם כאשר אנחנו נהיה במקום טוב, של הצלחה, של שמחה, וגם במקום של כישלון, ניקח לנו רגע ללמוד את הדרך שהובילה אותנו עד לכאן, נלמד ממנה את מה שאנחנו צריכים ללמוד, נפיק את הלקחים, נסיק את המסקנות, נבנה לנו דרך חדשה ללכת בה ולהצליח בה בעז"ה.

**האתגר השבועי:** באו יחד כולנו השבוע, ננסה לבנות לעצמנו "מודל" אחד של הצלחה, והאחד של חוסר הצלחה, ניקח לעצמנו משהו שאנחנו יודעים שאנחנו מצליחים בו, וננסה לנתח אותו, מה יש פה שגורם לנו להצליח? מה אנחנו עושים, שגורם לנו להמשיך להתמיד ולהצליח. ניקח משהו שאנחנו לא מצליחים, וננתח אותו, מה פה שונה? למה את זה אני לא מצליח? מה אני יכול לקחת מודל ההצלחה שלי ולשלב פה, כשנעשה את זה בעז"ה נוכל לנצל את מלוא הפוטנציאל שלנו. בהצלחה רבה! שבת שלום!

כאשר  
אנחנו נהיה  
במקום  
טוב, של  
הצלחה,  
של שמחה,  
וגם במקום  
של  
כישלון,  
ניקה לנו  
רגע ללמוד  
את הדרך  
שהובילה  
אותנו עד  
לכאן.

השבוע, נחזור מעט לאחור בשנים, בשנת 1879 לאחר 4 שנים של ניסיונות שוב ושוב, לאחר יותר מ 2000 ניסיונות בחומרים שונים ובטכניקות שונות, הצליח סוף סוף תומס אלווה אדיסון או בשמו היותר ידוע "תומס אדיסון" להמציא את נורת החשמל, הוא לא היה היחיד שעבד עליה, אבל הוא המציא את נורת החשמל כפי שאנו מכירים אותה היום, אחת ההמצאות היותר חשובות של זמננו. שאלו אנשים את תומס, תומס, איך לא התייאשת? מה גרם לך להמשיך בניסיונות להמציא את נורת החשמל? איך למרות כל כך הרבה ניסיונות, לא התייאשת? 4 שנים שלמות ללא פירות, איך לא הפסקת באמצע? תומס חיך חיך קטן וענה להם, למה אתם אומרים שהיו לי 4 שנים ללא פירות? כל יום היה לי פרי חדש! כל יום התקדמתי! כאשר ניסיון אחד שלי לא צלח, לא התמרמתי, לא כעסתי, להפך, למדתי מזה! אוקיי עכשיו לאחר ניסוי מספר 532 אני כבר יודע על 532 דרכים בהם לא עושים את נורת החשמל, אנסה כעת דרך נוספת, לא, אוקיי אז אני יודע על עוד דרך בה לא עושים את נורת החשמל, זוהי הדרך שלי עד המצאת הנורה! אמר "תומס אלווה אדיסון"

השבוע אנו רואים בפרשה, כאשר עם ישראל יחיה בארץ ישראל הם יביאו "ביכורים" ראשית כל פרי האדמה, כאשר יבא איש הישראלי, לבית המקדש הוא יאמר את פרשת הביכורים, וזוהי לשונה: {ה} וְעִנִּיתָ וְאָמַרְתָּ לִפְנֵי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ אֲרָמִי אֲבָד אָבִי וַיֵּרֶד מִצְרָיִם וַיִּגְרֶשׁ בְּמִתֵּי מִצְרַיִם וַיִּהְיֶה שָׁם בְּמִתֵּי מִצְרַיִם וַיִּתְּנֵנוּ עֲלֵינוּ עֲבָדָה קָשָׁה: {ז} וַיִּרְעוּ אֹתָנוּ הַמִּצְרַיִם וַיִּתְּנוּ עָבְדָתָנוּ וַיִּשְׁמְעוּ יְהוָה אֶת קוֹלָנוּ וַיִּצְאָנוּ מִמִּצְרַיִם בְּיַד חֲזָקָה וּבְיָרֵעַ נְטוּיָה וּבְמַרְאָ גָּדֹל וּבְאֹתוֹת וּבְמִפְתָּיִם: {ט} וַיִּבְאֲנוּ אֶל הַמָּקוֹם הַזֶּה וַיִּתֵּן לָנוּ אֶת הָאָרֶץ הַזֹּאת אֲרֶץ זָבַת חֶלֶב וְדָבָשׁ". באו נבין, למה חשוב לנו כרגע להיזכר בכל הדרך שעברה



"הרבה מנכשלי החיים הם אנשים שלא הכירו עד

כמה קרובים היו להצלחה כאשר נואשו וויתרו."

(תומאס אדיסון)

# סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



תה חם ושוב היה מר רובין משתף אותי במראות הנוף הנשקף מחלון החדר, מי יעשה עבורי את זה??? מירר ברקו בבכי.

איש הצוות עמד נדהם, הוא היה בטוח שצערו של ברקו שיבש עליו מעט את דעתו, ברקו, הוא אמר, נראה לי שאתה טועה... \*בחדר שלכם אין חלון\* כשמר רובין נכנס לבית האבות הוא ביקש חדר צדדי ובחדר הזה אין חלון!!! לא נראה לי שהוא יכל לתאר לך את המתרחש ברחוב...

ברקו עמד נדהם, לא יתכן שאין בחדר חלון, מידי יום, לפחות פעמיים ביום שמעתי תיאורים צבעוניים וססגוניים על המתרחש מתחת לחלון חדרנו...

איש הצוות לקח את ברקו לקירות החדר, נתן לו למשש אותם כדי שישתכנע שאין חלונות בחדר.

בשעת ההלוויה של מר רובין ביקש ברקו לומר דברי הספד, "אדם שיכול כדי להיטיב עם השני להמציא חלון דמיוני ולצייר לחברו עולם צבעוני כל כך, הוא אדם מיוחד, כזה היה מר רובין!"

## מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, אדם כזה שידע להחיות אדם אחר, שידע לראות עולם, ליצור עולם, דרך קיר אטום! ממנו אתה יכול ללמוד, גם כאשר אין לך אמצעים, כסף, עבודה, רכב וכו' עדיין יש לך יכולות, גם אם אין אמצעים יש יכולות" היכולות הפנימיות שלנו הם הכוח החזק שלנו, אהנו צריכים ללמוד על אותם כוחות ולהאמין שכל הזמן הם פה איתנו!

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

## בארבע עיניים



השבוע אנחנו נמשיך בנושא שדיברנו עליו שבוע שעבר, איך אנחנו יכולים להציף בנו את מודל האושר, דיברנו על 3 עקרונות של מודל האושר, 1. חשיבה חיובית, 2. התמקדות בהצלחות, 3. ייחודיות. אז איך אנו מציפים את שלושת העקרונות הללו בחיינו היומיומיים? לשם כך אנחנו נרצה לעשות עבודה יומית, אנחנו יודעים בשם הרבי ר' אלימלך מליזענסק זיע"א, הוא אומר לנו באגרת ה"צעטיל קטן" שכאשר אנחנו נרצה לסגל לעצמנו איזו שהי מידה אנחנו נצטרך לתרגל אותה 40 יום, להבדיל, חוקרים שחקרו את הנושא, אומרים שכאשר אנחנו נרצה לסגל לנו דרך התנהגות, הזמן הנדרש לשם כך הוא בין 28 ל 48 יום, כך או כך אנחנו מבינים שנדרש מאיתנו תקופת זמן מסוימת בכדי לסגל לעצמנו "דרך התנהגות" לכן אנחנו נרצה להיכנס לשגרה מסוימת של 40 יום בה אנחנו נציף בחיינו את מודל האושר. הדבר הראשון שנעשה הוא "הכרת הטוב" כמעט בכל יום אנו נתקלים בסיטואציות לא נעימות, אבל כל יום אנו נתקלים בסיטואציות שאנחנו יכולים להיות עליהם אסירי תודה לקב"ה לכן ננסה למשך תקופה, להתמקד בהכרת הטוב, לחשוב לעצמי כל יום 2 דקות על מה אני רוצה להוקיר תודה לקב"ה ביום הזה. הדבר השני הוא "פעילות גופנית" לא מדובר במשהו גרנדיוזי לא צריך לשבת כל היום בחדר כושר, מספיק שאנחנו הולכים בחזור ממקום לימודנו/עבודה, ואנחנו רצים קצת, יש לנו איזו שהיא הפסקה, נעלה ונרד במדרגות הבנין בו אנו שוהים, קצת לעלות את קצב הלב, להגביר את המטבוליזם. הדבר השלישי הוא "הרפיה" פעם, פעמיים, ביום להקדיש לעצמי 3 דקות בהם אני מרפה משחרר את המחשבה, אני מנסה להרפות את הגוף ואת הנשמה, להתחבר לאני הפנימי שלי, ישנם כל מיני דרכים לעשות זאת, לא משנה איזה דרך, העיקר הפעולה, הדבר האחרון הוא "מעשה טוב" כל יום למשך תקופה לעשות מעשה טוב, כל יום משהו אחר. כל אותם דברים בונים אצלנו תבנית של חשיבה חיובית התמקדות בהצלחות, וייחודיות, והם אלה שבעז"ה יתנו לנו את הגישה לאושר שנמצא איתנו כל הזמן! בהצלחה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל : [ratzcazvi@gmail.com](mailto:ratzcazvi@gmail.com) ונשמח לענות ולהחכים יחד!