

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

בלעם הרשע פעל בדיוק נגד אותם "מאפייני מטרה" א. הוא לקח אחריות שאינה שלו, אמנם הוא היה מלך לעם, אבל אף אחד לא ביקש ממנו לקלל את עם ישראל, הוא עצמו החליט לקחת את העניינים לידיים. ב. כל העולם חזה בנפלאות הבורא, איך הקב"ה מגן על עם ישראל, עם ישראל היה בצד המנצח, זה לא היה אקולוגי, לפחות לא באותו זמן, לצאת למלחמה בעם ישראל, ולמרות זאת הוא נשאר עם אותה ראיית צינור שלו. ג. הוא עצמו לא חשב שזה ריאלי, בתחילת הפרשה אנו רואים שבלעם אמר, "אולי אוכל נכה בו..." הוא עצמו לא חשב שזה אפשרי, הוא הבין שהוא עושה משהו מתוך פאניקה, וזה לעולם לא מהלך חכם, ובחסד השם מזימתו לא צלחה!

כאשר אנו לוקחים לעצמנו מטרה, עלינו לזכור, בעולם הזה ישנם תמיד עליות ומורדות לא תמיד הכל מחייך, לעיתים מטרותינו נראות רחוקות מתמיד, דווקא אז, אנו צריכים להצטייד עם אותו כלי של "ראיית צינור" - ראייה צרה שדרכה בלתי אפשרי לראות טווח רחב, להתמקד במטרה ולהמשיך לעברה. לעיתים דווקא כשהכל נראה מחייך, אז אנו נתקלים בקיר בלתי עביר, שוב אנו מנסים, ושוב נופלים. ולאחר כמה פעמים אנו חושבים לעצמנו, אולי המטרה הזו לא ריאלי, אולי היא בלתי ניתנת להשגה, אולי פשוט נותר, ואם התמזל מזלנו, ובסופו של דבר כן הצלחנו, אנו מגיעים למטרותינו מותשים וחסרי אנרגיות, לוקח לנו זמן רב, אם בכלל, עד שאנו דנים עם עצמנו האם לנסות עוד משהו שוב. נלמד לעצור ולהבין, אם לא הולך פעם, פעמיים, אולי כדאי שנשנה את דרך הפעולה שלנו, נראה היכן אנו יכולים להישאר עם מטרתנו ולהגמיש את הדרך, אולי זה הזמן לבדוק את מאפייני המטרה שלנו ולראות אם הם תואמים את ערכינו ואת שלושת "מאפייני המטרה" שכתבנו עליהם השבוע, כך ע"י שנהיה מסודרים עם עצמינו נגיע בעז"ה למטרותינו מלאי כוח ואנרגיה! נ.ב. ישנם "מאפייני מטרה" נוספים עליהם נדבר בעז"ה בהמשך.

הקללה לעם ישראל חלילה, התקשיתי להבין מדוע הקב"ה מספר לנו את כל זה, למה הפירוט הכל כך מדוקדק הזה? אך כאשר התעמקתי בדברים, הבנתי כי "מידה טובה מרובה". מכאן עלינו לראות איך ניקח את זה לתוך ההתנהלות של חיי היום יום ומה נלמד לעשות שונה. כאשר אנו לוקחים על עצמנו משימה, לא משנה אם היא ממשימה לטווח ארוך או קצר, אנו צריכים להתבונן בכמה מאפיינים של המטרה, והחשובים שבהם, הם - שהמטרה תהיה - **באחריותנו** - דהיינו, משהו בתחום האחריות האישית שלנו שאנחנו נצליח, לא שאנחנו ניטול למישהו אחר

זה הזמן לבדוק את מאפייני המטרה שלנו ולראות אם הם תואמים את ערכינו ואת שלושת "מאפייני המטרה" שכתבנו עליהם השבוע, כך ע"י שנהיה מסודרים עם עצמינו נגיע בעז"ה למטרותינו מלאי כוח ואנרגיה!

את התפקיד שלו ונצליח בשבילו. **אקולוגית**- שמטרתנו תהיה מותאמת לסביבה בה אנו חיים את חיינו, אחרת לא נפסיק להיתקל במכשולים לרוב. **אפשרית** - ריאלי, שזו לא מטרה שאנו עצמנו לא נאמין שהיא אפשרית, אנחנו חייבים להאמין ברמת הידיעה שזוהי מטרה אפשרית, ואנחנו אלו שנגרום לזה לקרות בסיעתא דשמיא. (לפעמים זהו התפקיד של המאמן, לגרום לאמונה להופיע)

וַיִּלֶךְ בַּלְעָם עִם-בָּלַק וַיָּבֹאוּ קִרְיַת חֲצִוֹת: ׀ וַיִּזְבַּח בָּלַק בָּקָר וַצֹּאן וַיִּשְׁלַח לְבַלְעָם וּלְעֹוֹרִים אֲשֶׁר אִתּוֹ: ׀ וַיְהִי בְבִקְרֵי וַיִּקַּח בָּלַק אֶת-בַּלְעָם וַיַּעֲלוֹהוּ בְּמֹזֶת בַּעַל וַיֵּדֵא מִשֵּׁם קִצֵּה הָעָם: ׀ וַיֹּאמֶר אֵלָיו בָּלַק לֵךְ-נָא אִתִּי אֶל-מְקוֹם אֲחֵר אֲשֶׁר תִּרְאֶנּוּ מִשֵּׁם אִפְסֵי קִצֵּהוּ תִרְאֶה וְכָלוּ לֹא תִרְאֶה וְקִבְנוּ-לִי מִשֵּׁם: ׀ וַיִּקְחֵהוּ שָׂדֵה צִפְתִּים אֶל-רֹאשׁ הַפִּסְגָּה וַיִּבֶן שִׁבְעָה מִזְבְּחֹת וַיַּעַל פֶּר וְאֵיל בְּמִזְבְּחוֹ: ׀ וַיֹּאמֶר בָּלַק אֶל-בַּלְעָם לֵכֶה-נָּא אֶקְחֶךָ אֶל-מְקוֹם אֲחֵר אוֹלִי יִישֹׁר בְּעֵינֵי הָאֱלֹהִים וְקִבְחוּ לִי מִשֵּׁם: ׀ וַיִּקַּח בָּלַק אֶת-בַּלְעָם רֹאשׁ הַפִּעְעוֹר הַנִּשְׁקָף עַל-פְּנֵי הַיַּעַר: ׀ וַיֹּאמֶר בַּלְעָם אֶל-בָּלַק בְּנֵה-לִי בָּזָה שִׁבְעָה מִזְבְּחֹת וְהֵכֵן לִי בָּזָה שִׁבְעָה פָּרִים וְשִׁבְעָה אֵילִם: ׀

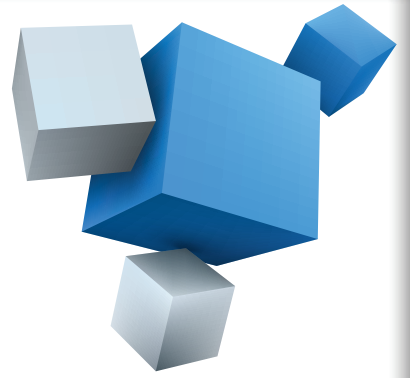
הוא עדיין המשיך לנסות שוב ושוב, הוא לא אמר נושש למרות שפעם אחר פעם, הוא נחל כישלון. מפרשתנו ניתן ללמוד שני דברים עם משמעות רבה וחשובה לחיים. הדבר הראשון הוא לא להתייאש! לא משנה מה מתרחש סביבך, להמשיך להיות ממוקדים ודבקים במטרה. אותה "ראיית צינור" שהייתה לבלק הרשע, היא זו שנתנה לו את ה"דרייב" לנסות שוב ושוב, לא להרים ידיים, לחפש אלטרנטיבות שונות ומשונות לאותה משימה. דבר נוסף, שהוא כמעט נוגד את אותה "ראיית צינור" היא הגמישות המחשבתית שאפיינה את אותה התנהגות, לא הצליח פה, ננסה במקום אחר, לא הצליח שם, אולי במקום אחר תבוא הישועה, שוב ושוב ללא לאות. אם כך מדוע בלעם לא הצליח במזימתו?

מי מאתנו שמבין מעט בשיווק ובמכירות יודע שאלו הן התכונות החשובות שבאמת מזיזים תהליכים, "דבקות במטרה" ו"גמישות מחשבתית", אז מה קרה אם הפעם לא הצלחתי, לא נורא שנכשלתי, נמשיך לנסות עד שנצליח, ואין ספק שבסופו של דבר נצליח. כאשר קראתי את הפסוקים הללו, בהם מתואר סיפור חזרתו של בלק פעם אחר פעם על ניסיון

"ההגדרה של חוסר שפיות היא - לחזור על אותם פעולות שוב ושוב ולצפות לתוצאות שונות"

(אלברט איינשטיין - פיזיקאי, ומדען יהודי)

עקב בצד אגודל



סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

הקב"ה לא מצפה ממך להיות מושלם, להפך הוא יודע שאתה תטעה, כיון שאתה בן אדם, אבל מה שהוא מצפה ממך, ואתה עושה, זהו חשבון נפש כל יום, להבין מתי חשבתי רק על עצמי, ומתי ניסיתי להיות שם בשביל אדם אחר

אמרו לו שאני לא מעלה את זה למה הוא גורם לי לומר את זה ברחל בתך הקטנה, אני לא אוהב לומר את זה, אבל הוא לא מותיר לי ברירה! "אני בשמחה הייתי מעלה לך את זה אבל אני לא יכול, - אני נכה!" טוב, אבל אם גם אתה לא יכול טכנית, אז, אני יביא לפה את הבן שלי והוא יעלה את זה, אין ברירה אחרת.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואוו את הצמרמורת שחשת אז, לא תשכח זמן רב, זה היה לקח שבהחלט עוד תזכור ויהדהד לך בראש זמן רב, אבל אתה זוכר מה חשבת מיד אח"כ, חוצפה של חברת המשלוחים שנתונים לנהג כזה להיות שליח, אדם כזה לא יכול להיות שליח! אבל באותו רגע שוב חשבת על עצמך, ולא עליו, תחשוב, במה הוא יכול לעבוד? מהיכן הוא יביא פרנסה לביתו? ואם תחשוב שניה נוספת, ותשחזר את מהלך הדיבורים, השליח אמר שמלכתחילה חברת המשלוחים הודיעו שלא מעלים את זה לבית, אולי קרובך טעה, ובגלל המחיר הוא חשב, ברור שזה כולל הובלה עד הבית, או שבאמת הייתה זו טעות טכנית אבל שוב חשבת רק על עצמך, וזה בסדר, אתה יודע למה, כיון שהקב"ה לא מצפה ממך להיות מושלם, להפך הוא יודע שאתה תטעה, כיון שאתה בן אדם, אבל מה שהוא מצפה ממך, ואתה עושה, זהו חשבון נפש כל יום, להבין מתי חשבתי רק על עצמי, ומתי ניסיתי להיות שם בשביל אדם אחר. בואו ניקח נקודה זו לתשומת ליבנו השבוע, להיות שם בשביל השני אפילו רק פעמיים ביום, כך מתחיל שינוי!

היה זה ביום שלישי, כאשר קרוב משפחתי הגר בעירי, התקשר לדרוש בשלומי, לאחר כמה משפטי נימוס, הוא שאל אם אוכל לעשות לו טובה, היום בערב, כך הוא אמר, הזמנתי משלוח הביתה, אין לי מי שיהיה בבית לקבל את המשלוח, האם תוכל לעזור לי ולהמתין בביתי למשלוחך? הרהרתי לרגע, לא הייתי בטוח שיהיה לי זמן, ובנוסף להכל אינני איש עם הרבה כוח ולא הייתי בטוח שאוכל להעלות את המשלוח 4 קומות לבית קרובי, קרובי הרגיע את חששותי ואמר שהשליח יעלה את המשלוח לבית, אני רק אצטרך לפתוח את הדלת. אם כך אמרתי, אשמח לעזור. בשעה היעודה בעודי יושב בביתו, מתקשר השליח ומבקש ממני לרדת לקחת את המשלוח, לא ידעתי מה לעשות, התקשרתי לקרובי, שאלתי אותו מה הוא סיכם עם החנות בה הוא הזמין את המשלוח? הוא אמר לי שהוא שילם עבור המשלוח מחיר מלא בתנאי שמעלים לו אותו עד הבית ושאברר שוב עם השליח, שוב התקשרתי לשליח ואמרתי לו את מה ששמעתי והוא בשלו אני לא מעלה את זה.

המבט שלי

אני לא מבין, זה לא אמור להיות העבודה שלו להעלות את זה לביתי?! הוא השליח. שיעשה את העבודה שלו כמו שצריך, אז מה אם זה ארבע קומות? ...גם טכנית אני לא אצליח להעלות את זה. זה משלוח כבד, שילמו על המשלוח מספיק כסף, בכדי שהוא יעלה את זה, מה זה השירות הזה? זה לא מתקבל על הדעת! אנשים צריכים להיות אנושיים.

המבט של הזולת

מה הוא לא מבין אני לא יכול לעלות את זה! מלכתחילה

בארבע עיניים

ממה שקורה איתנו, אנו פשוט אומרים "בפעם הבאה יהיה יותר טוב" או גרוע יותר שאנו "מענישים" את עצמנו, כמו שדוד סיפר בשבוע שעבר שהוא "העניש" את עצמו - לא אכל ארוחת בוקר, זהו נוהג שבכדי שדוד יוכל לקדם את עצמו, הוא חייב להיפטר ממנו, כיון שכאשר אדם מעניש את עצמו הוא סוגר מעגל במוח "הייתה בעיה, היה עונש", זהו סיימנו, וכך אנו מוצאים את עצמנו, נסחבים עם הרגל לא מועיל, שנים על גבי שנים ללא מציאת פתרון, וללא הבנה, מה ישנה את חוקי המשחק, לכן מה שהסברתי לדוד באותו שבוע, זה שמכל דבר שקורה לנו, אנו צריכים ללמוד, מה אני יכול לעשות שונה בפעם הבאה? ולהפסיק את ההלקאה העצמית. בטרם נפרדנו החלטנו לרשום בפנקס מיוחד למשך שבוע, כל מחשבה ביקורתית שהייתה לו כלפי עצמו, ובנוסף לרשום מה הוא יכול ללמוד מזה לפעם הבאה. וכן לשוב לקום בזמן, ואם קורה לו שהוא קם מאוחר, ללמוד מזה משהו ובשום פנים ואופן לא להלקות את עצמו!

בשבוע הבא בעז"ה נראה מה קרה לדוד במהלך השבוע? איך הוא התקדם והאם הוא הקפיד על המטלות שלקחנו על עצמנו?

בשבוע שעבר התחלנו לצעוד יחד עם דוד, התוועדנו למצבו, כאדם שמאחר באופן כרוני, ולאחר ניסיונות אין ספור, כאשר הוא ניצב לאחר חתונה ורוצה להתחיל ללמוד בכלל, הוא מרגיש חסר אונים! בררנו מה נחשב בעיני דוד מאוחר, ומדוע הוא כה משתוקק לקום מוקדם? השבוע נמשיך: לאחר שבררתי את כל זה, אמר דוד, "אתה יודע מה, הכל נהיה לי ברור, אני מבין מה קורה לי ולמה לא הצלחתי לקום, הייתי צריך קצת סדר בראש להבין באמת למה זה חשוב לי נראה לי שעכשיו אני אצליח". החלטנו כי שיעורי הבית של דוד יהיו לקום במשך שבוע בזמן, לאחר שבוע דוד הופיע עם פנים לא מרוצות במיוחד, מה נשמע? שאלתי אותו, איך עבר השבוע? האמת, ביום הראשון קמתי בזמן וגם ביום השני אבל ביום השלישי כבר נהיה קשה וביום הרביעי כבר לא קמתי בכלל בזמן, אבל אני חושב שזה טבעי שבוע הבא יהיה יותר טוב, אמר דוד כשהוא מנסה לעטוף את חוסר הצלחתו. כאן אני התערבתי, כיון שאנו "יבני אדם" לא אוהבים להרגיש אשמים ולא מוצלחים, ובמקום ללמוד



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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