

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

פעם ועוד פעם ועוד פעם...מרמה את לבן, יעקב לא נשאר בביתו בעקבות זעקות "זאב זאב" של לבן, הוא מאמין לו פעם אחר פעם, מה יעקב רוצה ללמד אותנו בהתנהגותו בדרך זו, איך הוא לא נשבר, איך הוא ממשיך לצאת כל פעם מהבית למרות אותם זעקות "זאב זאב"? יעקב אבינו מלמד אותנו שני כללים חשובים למשא ומתן, לחיים, הדבר הראשון "סבלנות" כן עד כמה שזה נשמע נדוש, סבלנות היא מילת המפתח! יעקב אבינו מלמד אותנו, כאשר אתה "יודע" שמחכה לך מו"מ ארוך עליך להיות ערוך לכך, לבא מוכן, ובהקשר הזה הדבר הכי חשוב שאנחנו יכולים ללמוד מהתנהגות של יעקב אבינו זה להיות עסוקים, יעקב אבינו היה עסוק כל היום, ומזה אנחנו יכולים ללמוד שכאשר אנחנו עסוקים יש לנו פחות זמן לחשוב האם זה "זה" או גם הפעם זה "לא זה" פשוט לעשות ועם הסבלנות יגיעו תוצאות. הדבר השני שאנחנו לומדים, הוא לא פחות חשוב! יעקב אבינו אומר לרחל כאשר היא אומרת לו שאביה רמאי, "אחיו אני ברמאות" וזה הדבר השני שאנחנו לומדים, לדעת מתי אנחנו צריכים להתאזר בסבלנות, ומתי נדרש מאתנו "פעולה" ובמשך כל הפרשה שלנו יעקב אבינו משמש לנו דוגמה ברורה וחדה להליכה על אותו גבול דק בין סבלנות כשצריך ובין לדעת מתי נכון לפעול, לעשות משהו, גם אם הוא לא בדיוק "הולך ביחד" עם אותה גישה סבלנית. כאשר אנחנו במצב הזה, נדרש מאתנו להיעזר, באותם שני כלים, סבלנות, ועשית מעשה..

האתגר השבועי: באו יחד השבוע נתמקד באותם שני מאפיינים, ונשתמש בהם בשעת הצורך, בהצלחה רבה! שבת שלום על קצה המזלג ממצה את המושג "אחדות".

יעקב לא
נשאר בביתו
בעקבות
זעקות "זאב
זאב" של
לבן, הוא
מאמין לו
פעם אחר
פעם, מה
יעקב רוצה
ללמד אותנו
בהתנהגותו
בדרך זו, איך
הוא לא
נשבר, איך
הוא ממשיך
לצאת כל
פעם מהבית
למרות אותם
זעקות "זאב
זאב"?

מכירים את סיפור ה "זאב זאב"? על אותו רועה שרעה כבשים, יום אחר יום טיפל בעדר הכבשים, הוביל אותן למרעה ביום והחזיר אותן לדיר בערב, יום אחד השתעמם הרועה מלהשגיח על הכבשים, הוא החליט לעשות מעשה קונדס ולמתוח את אנשי הכפר, הילד צעק: "הצילו! זאב! זאב!" אנשי הכפר שמעו את זעקותיו ומיהרו לצאת מן הכפר אל המקום בו היה רועה הצאן, כשהגיעו אליו הם שאלו: "היכן הזאב?" הרועה צחק בקול רם ואמר: "חה! צחקתי על כולכם! בסך הכל "עבדתי עליכם" ואתם נפלתם בפח. מספר ימים לאחר מכן, הרועה ביצע את התעלול שלו שוב. שנית הוא זעק: "הצילו. זאב! זאב!" שוב רצו אנשי הכפר אל עבר אזור המרעה כדי לעזור לילד ושוב הם הבינו כי הילד מהתל בהם. הם מאוד מאוד כעסו עליו ועל היותו כל כך שובב. וכך עשה להם הילד מספר פעמים נוספות בחושבו, מה אני כבר עושה, זה רק מעשה קונדס! מספר שבועות לאחר כל זה, נכנס זאב לשדה בו רעו הכבשים, הזאב תקף כבשה אחת! ואז עוד אחת! ועוד אחת! הילד רץ בצעקות אל הכפר זעק בקול רם: "הצילו! הצילו! זאב! שמישהו יעזור לי!" אנשי הכפר שמעו אותו, אבל צחקו מיד כי חשבו שהוא שוב מנסה להתל בהם. הילד רץ אל האדם הראשון שרעה ואמר: "זאב תוקף את כל הכבשים. שיקרתי בפעמים הקודמות, אבל הפעם זה אמתי!" בסופו של דבר אנשי הכפר יצאו כדי לראות במה מדובר, הם הספיקו לראות את הזאב בורח ומשאיר הרבה כבשים שהרג מאחור. סיפור מוכר? כן, כולנו מכירים את הסיפור, משום מה הוא מרגיש קצת שייך לפרשה השבוע, נכון? לבן הארמי, מבקש מיעקב אבינו "תשלום" עבור רחל אמנו, יעקב מוכן ומזומן לשלם את 7 שנות העבודה בעבור רחל, לאחר שלבן פעם ועוד

"המילה המתנה חובה בתוכה את המילה מתנה,

תמתין, והזמן יעניק לך מתנה"

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

במשך כל הזמן היה לי תחושה של כעס על עצמי איך אני בעצמי גרמתי לזה, לקרות, אמנם דוב גרם לי להבין שזה לא באשמתי, אבל היה לי קשה להיפטר מההרגשה הזו

המבט של הזולת

הגענו למפגש בו אנחנו נעשה את ה'תרגיל שנקרא "קו זמן" פה מגיע התלת מימד של הסיפור, כאשר הגענו לאמצע התהליך, בו אני מבין מה הטריגר, נאלמתי דום הטריגר היה כאשר הייתי בן 3 ההורים שלי רבו, הרגשתי שאני חייב לגרום לזה להפסיק, ובתוך תוכי ידעתי אם אנגמם הם יפסיקו לריב!! וכך אותו גמגום התברר כמגן ובאמת מאותו יום בו התחלתי לגמגם הורי התלכדו יחד בכדי לעזור לי, ואוו, פרצתי בבכי על עצמי הקטן, וכל הזמן הזה שאני סובל, פשוט בכיתי, ובאותו רגע עלתה בי המחשבה

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

איזה נפלאות הבריאה, מי יודע עוד כמה דברים אני עושה בגלל מחשבה אי שם בעבר הרחוק, שאם אני יעשה כך וכך זה יעזור לי, וחשתי אהבה עזה כלפי האני האמתי, איך יכולתי לכעוס על עצמי שאני גרמתי לעצמי לגמגם, הייתי ילד קטן ומסור להורי. כן ישראל הדברים מדהימים, לפעמים כל מה שצריך זה לחשוף בעדינות מרבית, את הסיבות מאחורי הדברים, ורק בשביל להרגיע אותך, סנדר סיים את המפגש עם דוב, ומיד לאחר מכן הוא החל לדבר הרבה יותר טוב, יחד עם עוד עזרה בסידור המילים לתקופה, הוא החל לדבר כאחד האדם, והיום הוא מרצה!!! כן זה אפשרי! (כל התהליכים הטיפוליים הכתובים בעלון מטרם לעלות את המודעות ולאפשר חשיבה רחבה. אך מומלץ לעשות זאת בליווי איש מקצוע!)

שמי סנדר אני בן 35, רציתי השבוע לספר את הסיפור שלי, הסיפור הוא לא "תלת מימד" רגיל, כמו כל הסיפורים אבל הוא בהחלט מלמד אותנו על חשיבה ב "תלת מימד" וכן גם ראייה תלת מימדית, אם הייתם מבקשים ממני לספר את הסיפור שלי לפני תקופה קצרה, הייתי מאוד שמח לכתוב אותו, לא לדבר בפניכם, אני מגמגם, הא, האמת, הייתי מגמגם, ב"ה עכשיו אני אדם רגיל, אם אפשר להגדיר את זה ככה, השינוי קרה בתוך כמה ימים. איך זה קרה אתם שואלים, תנו לי לומר לכם, לפני תקופה ממש קצרה אשתי ואני שמענו שישנה שיטת טיפול רגשי שנקראת NLP השיטה הזו מתמקדת בעיקר בעשיית שינויים בחלק של התת מודע שלנו, ע"י כך יוצרת שינויים בהתנהגות ודפוסי המחשבה שלנו, שמענו שיתכן שישנו סוג של טיפול בו ניתן להיפטר מגמגם בעיקר שהגמגום לא מלידה, בררנו קצת על אנשי מקצוע, וקבעו מפגש, למפגש הגעתי מאוד לחוץ, המטפל הציע לי כוס מים, קוראים לי דוב כך אמר ושאל לשמי ולשלומי, ספר לי למה באת לפה, אוקי אז הסססיפור שלי ככה... אני מגמגם מגיל ממש קטן ואיך אאאאאומרים הגיעו מים עד נפש...

המבט שלי

בהמשך, דוב תשאל אותי על למה וכמה הגמגום חוסם אותי, ובנוסף שאל אותי דוב איך אני רוצה לצאת בסיום המפגשים, בסיום המפגש דוב שאל אותי האם אני ירצה להמשיך את המפגשים, כן ברור, במפגש השני הפקנו יחד אוטקום מורחב, איך אני רוצה להיות לאחר שאני ישחרר את הגמגום, מה בדיוק זה ייתן לי, בנוסף התחלנו לדבר על רווחים משניים, בהמשך מפגשינו, דיברנו על "כוונה חיובית עליונה" ועוד דברים, אבל

*הסיפורים במדור זה בבסיסם 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 נמשיך את מה שהתחלנו שבוע שעבר, בשבוע שעבר דיברנו על איך אני "תוחם" מחשבת טריגר בכדי לעזור לי לשלוט בה, השבוע נדבר על תרגיל מעולם ה NLP התרגיל נקרא "סוויש". בסוויש אנחנו מאפיינים מחדש את מאפייני התמונה הבעייתית שהיא ה"טריגר" לבעיה שלנו, לאחר אפיון מחדש ע"י תמונה אחרת אנחנו משנים את התחושה שבאה בעקבות תמונת הטריגר ע"י שינוי הסטייט. ר, כפי שהבנו המוח שלנו עובד עם תמונות, כאשר אנחנו מתודעים לבעיה שיש לה טריגר ספציפי, למשל ריח מסוים שמעלה לי תמונה של דברים לא טובים, או מישהו שמעלה לי תחושות לא טובות, בכאלה מקרים נשתמש בסוויש, נקח לנו את הדוגמה של, לראות מישהו גורם לי לכעוס, הצעד הראשון הוא לזהות את הבעיה - ההתנהגות אותה אני רוצה להפסיק, הצעד השני 2 הוא גילוי "הטריגר" מה מעורר אצלי את אותה התנהגות, או תחושה שמביאה את ההתנהגות אותה אני רוצה לשנות, לאחר שגילתי מה הוא הטריגר, אני מייצר לעצמי תמונה של הטריגר ע"י שימוש בתני מאפיינים של חמשת החושים, מהם אנחנו מרכיבים את התמונה, לאחר שעשינו זאת, אנחנו משנים את התת מאפיון של הראיה - צבע לצבע, שחור לבן, ומקפויים את התמונה, כעת אנו חושבים על משהו שלא קשור, בכדי ליצור שבירת מצב, שהיא מאפשרת לנו את היכולת לשמר את הסטייט בצורה נכונה, לאחר מכן אני לוקח את המצב בו הייתי רוצה להשתמש, למשל אני רוצה להיות שלו ורגוע, עכשיו אני מדמיון לעצמי את התמונה שהכי מתארת לי "שלווה ורגוע" אני שוב מתאר אותה לעצמי כולל תני מאפיינים של 5 החושים, ראייה, מה אני רואה איך צבע, וכו' שמיעה, מה אני שומע, איך, חזק, חלש, וכו' כך בשאר החושים, כמובן שפה אנחנו שומרים על צבע חיוני ומנסים לשנות את התני מאפיינים באופן שהתמונה המשאבית תהיה יותר עוצמתית, להמשך והבנה איך ע"י שינוי סוויש ניתן לשנות חלק מזהותנו, באופן חיובי בעז"ה בשבוע הבא,

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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