

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

וכמה פעמים, למרות שאפילו אחרי פעם אחת הבנת, הוא אומר את זה פעם נוספת, רוב האנשים בעולם באמת צריכים מספר חזרות, כל אחד במספר שלו, יש כאלה שפעם אחת אומרים משפט, פעם אחת והם סיימו ישנם כאלה של כמה פעמים יש כאלה של 3 ויש כאלה של 5 פעמים, זאת אומרת לכל בן אדם יש לו תוכנת על שאנחנו לא יודעים איך זה הגיע, ולמה זה קרה, אבל ככה זה פשוט עובד, אצלו בשביל למסור מידע הוא צריך לומר את זה 3,4,5 או פעם אחת, ובשביל לקבל מידע גם אותו מספר פעמים. כאשר אנחנו נתקלים בסיטואציה או חושבים מה אתה חושב שאני קשה הבנה? מה אתה מזלזל בי? אני הבנתי לאחר פעם אחת! עכשיו או מבינים, זה לא קשור אליך, זה קשור לאדם שלמולך! יש אדם נוסף, האדם הנוסף שנקרא "האוטומט" גם אותו אנחנו פוגשים הרבה, זה אותו אדם שמיד כאשר אנחנו מתחילים משפט הוא כבר משלים אותנו, הוא בונה בנינים על משפט שרק התחלנו לומר, מפרק אותם ובסוף אומר שהוא לא חושב כך, מוכר? אני בטוח שכן, יוצא לכולנו להיפגש בסוגים כאלה של אנשים, והאמת קצת קשה להתנהל מולם, הם גם הרבה פעמים לא מקבלים את מה שאנחנו אומרים, כי הם הרי משלימים את מה שהתחלנו ללחוץ ומיד סותרים את זה כך שבאמת יותר מאתגר להתנהל מולם, אבל הדבר שיכול לעזור לנו, זה שוב פעם להבין שזה התוכנה שלהם! הם לא מזלזלים בנו, הם לא חושבים שהם יותר מאיתנו, זו התוכנה שלהם, וכאשר אננו רואים את זה כך, נכון יותר קל לנו להתנהל?

האתגר השבועי: באו יחד השבוע כאשר ניתקל באדם כזה נתמקד בדברים שאנו יודעים, כך יקל עלינו להתנהל מולו, בהצלחה רבה! שבת שלום!

רוצים עוד טעימה מה מטא פרוגרמס? אתם מוזמנים לקרא את הטור "בארבע עיניים".

אדם נוסף
שנקרא
"האוטומט"
גם אותו
אנחנו
פוגשים
הרבה, זה
אותו אדם
שמיד כאשר
אנחנו
מתחילים
משפט הוא
כבר משלים
אותנו, הוא
בונה בנינים
על משפט
שרק התחלנו
לומר, מפרק
אותם ובסוף
אומר שהוא
לא חושב כך,
מוכר?

השבוע אנחנו בפרשת משפטים, השבוע זאת הפרשה הראשונה, שהקדוש ברוך הוא מיד אחר קבלת התורה, מתחיל ללמד אותנו את התרי"ג מצוות שלנו, אך בואו נראה משהו מעניין, עם איזה מצוות הקב"ה מתחיל את הפרשה? עם "בן אדם לחברו", בפרשה הקודמת קיבלנו את התורה הקדושה, קיבלנו עלינו עול מלכות שמים, לא היה יותר הגיוני אם הקב"ה היה מתחיל ללמד אותנו על "בין אדם למקום"? כמו שאמרנו כמה פעמים ונמשיך לומר מכיוון שזה באמת דרך חיים, בשם הרבי מסערט וויז'ניץ צוק"ל שאמר, אנו אומרים תמיד בבוקר בתפילת שחרית, "לעולם יהיה אדם ירא שמיים", אמר הרבי, לעולם יהיה אדם, רק אז יהיה ירא שמיים.

השבוע נדבר, על הבן אדם לחברו, קורה לנו בכל מיני סיטואציות שמפריעות לנו עם הזולת והאמת שזה לא חייב להיות, השבוע אנו נוכל לראות את הבן אדם שמולנו להבין את האנשים שמולנו וככה נוכל באמת לחזק את נושא הבן אדם לחברו, נדבר על מטא פרוגרמס אותן "תוכנות על" שמנהלות את המוח האנושי ה"מטא פרוגרמס" הוא כל מיני קטגוריות לפיהם אנו בודקים כל מיני התנהגויות של האנשים ואנחנו מבינים שהמוח עובד על פי תוכנה, זאת אומרת, זה לא משהו שהוא בוחר באופן מודע לעשות, וזה לא משהו לפעמים שאנו שולטים עליו, לא באופן מודע בטוח, ולכן כאשר אנו נתקלים בסיטואציות כאלה, נוכל לראות את האדם שמולנו ולהבין בעצם שאין צורך לכעוס, אין צורך לשבור את הכלים, פשוט לראות את האדם שמולנו, להבין שככה הוא פועל. הקטגוריה שאנו נדבר עליה נקראת "מספר חזרות" הכוונה, כמה פעמים אדם צריך לחזור על משהו בשביל לקבל מידע, למסור מידע, קרה לכולנו אני מאמין, שפגשנו אדם כזה פה שם, והאמת רוב בני האדם כאלה, שכאשר הוא רוצה להגיד לך משהו, הוא אומר את זה כמה

אין האדם יכול תמיד להיות גיבור,

אבל הוא יכול תמיד להיות אדם!

עקב
בצד
אגודל

(אמרה עתיקה)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



דיבורים שאינם ראויים עלול הילד לראות או לשמוע...!
המבט של הזולת (הרב וואזנר)

האב התחיל להבין, אך הרב וואזנר המשיך: 'אינני אומר שבוודאות הילד יכשל חלילה בראיה או שמיעה אסורה. החשש בלבד מספיק – קורע לב לחשוב שילד צעיר וזך, יטמא את עיניו, ילכלך את אוזניו. כמה כואב כאשר העיניים הקדושות שקיבלנו מתנה, אותם עיניים בהם אנו לומדים ושונים, עוסקים באותיות התורה היקרות מפז – אותם עיניים יקבלו כתמים שחורים דוחים כאלה... זה לא נעים לבטל את הטיסה, זה גם כרוך בנזק כספי לא מבוטל, אבל זה הרבה יותר כדאי: בארה"ב יש גם יהודים גדולים שיוכלו להניח לבנך תפילין, תוך חיסכון החשש מהמראות והדיבורים האסורים. האמן לי, אמר הרב וואזנר, 'הבן שלך ירוויח הרבה יותר אם יישאר בארה"ב וישמור את עיניו, אם יבין כבר בגיל צעיר כי העיניים היא המתנה הכי יקרה שאסור לאבדה בכל מחיר, והתבונה הזו תלווה אותו לכל ימי חייו, ותזכיר לו שהעיניים הם הנכס היקר ביותר, שיש לשומרו מכל משמר!' 'אל תוותר על הכרטיסים, יש להם תפקיד חשוב!' הוסיף. 'את הכרטיסים תתלה בתוך מסגרת בחדר השינה של הנער, ותכתוב מתחתם: 'הפסדנו נסיעה לארץ כדי לשמור את העיניים, כדי לשמור את האוזניים, כדי שחלילה לא ניכשל במבט שאינו ראוי.' זה יספג בנפש בנך, זה יעורר את ההבנה בקרב כל בני המשפחה שהעיניים הם נכס רוחני, משקפת שמציצה ישר לנשמה, וכמה חשוב לשמור עליהם כי הם יקרים כל כך.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, כך, במילים פשוטות וברורות, הגדיר הרב וואזנר זצ"ל: **שווה כל הון שבעולם, ויתור על דברים חשובים ומעלות נשגבות, אפילו רוחניות, העיקר לשמור על העיניים, לשמור על האוזניים, להישאר קדושים וטהורים!** מעלתו של יהודי כקדוש, כנקי, כזך וטהור, גדולה ונעלה לאין ערוך, ושווה ויתורים רבים.

בקהילה יהודית גדולה בארה"ב, מתגורר יהודי שלפני שנים אחדות ערך שמחת בר מצוה מרגשת לבנו בכורו. לקראת השמחה המתקרבת, תכנן אותו יהודי להגיע ארצה עם בנו, לתפילות בקברי הצדיקים ולזכות שהגאון הרב שמואל הלוי וואזנר זצ"ל יניח לו תפילין בפעם הראשונה בחייו. למותר להכביר מילים על ההתרגשות הרבה שקדמה למסע. כאשר התפילין הגיעו לביתו והונחו בחדרת קודש על המדף הגבוה, אמר האב בטון מכובד: 'בעזרת השם, תזכה שאת התפילין הללו יניח לך הרב וואזנר בביתו, ועיני הילד נצצו מהתרגשות וציפיה... שלושה חודשים לפני בר המצוה, בישר האב לבנו על רכישת שני כרטיסי הטיסה, ועל המועד המדוייק בו הטיסה תמריא. הוא שלח את הילד אל בית הסוכן להעביר את התשלום ולקחת את הכרטיסים, היה זה שלושה ימים לפני הטיסה המתוכננת. ההתרגשות כבר בשיאה, האב אורז מזוודות, האם מכינה סנדוויצ'ים לטיסה הארוכה, הבן כבר לא נרדם בלילות מזה שבוע ימים... בדמיונו עולות תמונות, רצות כבסרט נע: המטוס הגדול, ההמראה, הנחיתה, הכותל המערבי, ציון הרשב"י במירון, הנחת תפילין בבית הרב וואזנר.

המבט שלי

אבי הילד נזכר, כי הרב וואזנר ביקש ממנו לתאם שוב לפני שהוא יוצא ארצה, לוודא כי מצב בריאותו טוב וכי הוא בבית, ויוכל להניח את התפילין כאשר ביקש. כך יצאה לדרך שיחת הטלפון, בה הופתע אבי הילד לשמוע מפי הרב וואזנר: 'החלטתי, שלא נראה שכדאי לכם לבוא אליי' - אבי הילד היה מופתע, לרגע נשימתו נעתקה. הרי נערכו תוכניות, הוזמנו כרטיסים, שולמה התמורה, ההתרגשות בשיאה – מה איפוא קרה בדיוק עכשיו? הרב וואזנר הסביר: 'בוודאי, יש ענין גדולשרב או צדיק יניח תפילין לנער בר מצוה בפעם הראשונה. הדבר מחזק את הילד, מטמיע בו את ערך קדושת התפילין ומעניק לו כוחות רוחניים חשובים. אך הבה נחשוב: שדה התעופה בארצות הברית, טיסה שלימה וארוכה, שדה תעופה נוסף בישראל – כמה מראות וכמה

*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 נדבר על אותם מטא פרוגרמס שהזכרנו בטור על פרשת דרכים, ניקח 2 קטגוריות אותן נבחן, בקטגוריה הראשונה נמצא, מקור המוטיבציה: ישנם 2 סוגי מקורות מוטיבציה, בטרם נפרט אותן, חשוב לנו לומר שוב, לא משנה לאיזה כיוון כל אחד נוטה, שום כיוון לא טוב יותר מהשני, כל אחד לפי דפוסי ההתנהגות שלו, אז ב "מקור המוטיבציה" ישנם את away from & towards ה away from פרושו "הרחק מ...". כאשר אנו רוצים לרתום אנשים לעבר מטרה, הרבה פעמים אנו אומרים כך, תחשוב כמה רווח יהיה לך... ואז אתה תהיה... אבל חשוב לנו לדעת ישנם אנשים שמונעים הרחק מ... אותם, לא כל כך מעניין מה הם ירוויחו, אותם מעניין לא להפסיד! לא להיכנס לחובות! לא להיות מסכן! לא משנה כמה ננסה למכור לאותם אנשים הצלחה המשגשגת, הדבר איליו הם יתחברו יותר יהיה לא להיות... וכמובן ישנם את האנשים מהצד השני, ה towards שזה "לעבר" אנשים שנעים לעבר, לקראת, לכיוון, אליהם ידבר כמובן אותו סגנון של, תחשוב מה יהיה לך, מה תקבל, מה תרוויח, וכמו רוב בני האדם אנו איפה שהו בין לבין, וכאשר אנו מודעים לזה כל אחד מוזמן לבדוק היכן הוא בסולם של מ 1—10 towards and away from כאשר אנו מודעים למה משפיע יותר אנו נדע אם מה לעבוד ואיך לדבר, אנו יכולים לגלות את כיוון המוטיבציה ע"י שיחת לב למילים בהם האדם משתמש, כמו, אני רוצה ללמוד למבחן כי אני רוצה להצטיין- כמובן שזה towards טהור אם נשמע מישהו אומר אני חייב ללמוד למבחן כי אחרת אני יכשל במבחן זה away from טהור אבל אם מישהו יאמר, אני חייב ללמוד למבחן כי אני רוצה להצטיין, פה כדאי יהיה לנו לברר קצת יותר לעומק, למשל למה להצטיין? ועוד פעמיים למה ולמה התשובות הללו חושפות את הסיבה האמתית הפנימית כך אנו מודעים בדיוק למה דוחף אותנו. וכאשר אנו מודעים לכך נוכל לנצל את כישוריו ולעזור לאחרים באופן עוצמתי וחזק. בשבוע הבא נדבר על הקטגוריה השניה בעז"ה. בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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