

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

מדויק, מרצפת מסוימת. אחד מול השני, כאשר יש ביננו לפחות מרחק של מרצפת אחת. אנו נתווכח על משהו, ועל כל אחד לנסות להישאר בעמדתו, הפיזית והמחשבתית. עכשיו ננסה כל אחד למשוך את האדם השני... מורכב? קשה? אולי כמעט בלתי אפשרי? סיטואציה שניה - נמצא נושא בו אנו רוצים לשכנע את השני ולהשיג את אישורו. נעמוד מרחק של 2 מטר ביננו, ונתחיל את המשימה. עלינו לנסות לשכנע את השני בדעתנו... ניסיתם? כן, מורכב... עכשיו באו נתקרב למרחק של 10 ס"מ ביננו, ונסה לשכנע את השני בדעותינו החלוקות. מצחיק? הרבה יותר קשה? בלתי אפשרי? עכשיו, ב שתי הסיטואציות הללו ננסה לעשות את הדבר הבא... במקום לעמוד מול האדם... נעמוד כתף לכתף... בסיטואציה הראשונה, במקום למשוך אלינו את השני, ניגש איליו, נשים את ידנו על כתפו נצעד איתו קדימה, תוך כדי שאנו מסבירים לו מה דעתנו, פתאום נבחין, שאותו אדם צועד איתנו, מתקדם איתנו... בסיטואציה השנייה מאותו מקום שלנו פשוט נשים את ידנו על כתפו, ונפנה כתף לכתף כאשר פני שנינו פונים קדימה ממש מאותו מרחק של 10 ס"מ. ואוו איזה שינוי עוצמתי!!! נכון! במקום להיות מול, אנחנו יחד! במקום לנסות למשוך, אנו צועדים יחד! זה מה שעשה משה רבינו. הוא אמר לעם ישראל: **וְאָמַר אֲלֵכֶם בְּעַתְּ הַהוּא לֹא אוֹכַל לְבַדִּי שְׂאֵת אֶתְכֶם: {י} הֲיִהְיֶה אֱלֹהֵיכֶם הֲרַבָּה אֶתְכֶם וְהִנֵּכֶם הַיּוֹם כְּכֹכְבֵי הַשָּׁמַיִם לְרֵב: {יא} הֲיִהְיֶה אֱלֹהֵי אֲבוֹתְכֶם יִסֹּף עֲלֵיכֶם כָּכֶם אֶלֶף פְּעָמִים וַיְבָרֶךְ אֶתְכֶם כַּאֲשֶׁר דִּבֶּר לָכֶם: {יב} אִיכָּה אִשָּׂא לְבַדִּי טַרְחַתְכֶם וּמִשְׁאָכְכֶם וְרִיבְכֶם: {יג} הֲבֹ לָכֶם אֲנָשִׁים חֲקָמִים וְנִבְנִיִּם... בואו נראה משהו מעניין, משה רבינו אמר לעם ישראל, אין בכוחותיי להתמודד אתכם לבד... משמע שקשה לו, וכמו שאנו יודעים את כל תלאות עם ישראל במדבר, אנו מבינים שבאמת היה קשה למשה רבינו. איך למרות כל הקושי, למרות כל מה שמשה רבינו עבר עם עם ישראל, למרות הכל ממשיך משה רבינו, מברך ומאחל לעם ישראל שירבו בלי סוף? כמובן שמשם רבינו העניו מכל אדם, הוא משה רבינו. איננו יכולים לומר ולהסביר מה "גרם" למשה רבינו... אבל בתנא דבי אליהו רבה (פרק כ"ה) כתוב, וז"ל: "לפיכך הייתי אומר שכל אחד ואחד מישראל חייב לומר מתי יגיעו מעשי למעשי אברהם יצחק ויעקב, שלא קנו אבות העולם הזה והעולם הבא וימות בן דוד אלא בשביל מעשיהם הטובים ותלמוד תורה!"**

קרה לכם פעם שהייתם בסיטואציה מול מישהו ורציתם באמת לבא ממקום טוב, מקום מכבד, אך האדם מולכם, פשוט מולכם/נגדכם? דמיינו לכם סיטואציה, בה אתם ממש עומדים מול אדם מנסים לשכנע אותו, ללמד אותו, לומר לו דבר מה והוא מתנגד אליכם.

השבוע אנו ב"ה זוכים להתחיל את חומש דברים, החמישי שבין חמשת חומשי התורה. באו מיד נצלול לדבר הראשון שאנו יכולים ללמוד מהפרשה שלנו. ממש בתחילת הפרשה אומר משה רבינו לעם ישראל **ט} וְאָמַר אֲלֵכֶם בְּעַתְּ הַהוּא לֹא אוֹכַל לְבַדִּי שְׂאֵת אֶתְכֶם: {י} הֲיִהְיֶה אֱלֹהֵיכֶם הֲרַבָּה אֶתְכֶם וְהִנֵּכֶם הַיּוֹם כְּכֹכְבֵי הַשָּׁמַיִם לְרֵב: {יא} הֲיִהְיֶה אֱלֹהֵי אֲבוֹתְכֶם יִסֹּף עֲלֵיכֶם כָּכֶם אֶלֶף פְּעָמִים וַיְבָרֶךְ אֶתְכֶם כַּאֲשֶׁר דִּבֶּר לָכֶם: {יב} אִיכָּה אִשָּׂא לְבַדִּי טַרְחַתְכֶם וּמִשְׁאָכְכֶם וְרִיבְכֶם: {יג} הֲבֹ לָכֶם אֲנָשִׁים חֲקָמִים וְנִבְנִיִּם... בואו נראה משהו מעניין, משה רבינו אמר לעם ישראל, אין בכוחותיי להתמודד אתכם לבד... משמע שקשה לו, וכמו שאנו יודעים את כל תלאות עם ישראל במדבר, אנו מבינים שבאמת היה קשה למשה רבינו. איך למרות כל הקושי, למרות כל מה שמשה רבינו עבר עם עם ישראל, למרות הכל ממשיך משה רבינו, מברך ומאחל לעם ישראל שירבו בלי סוף? כמובן שמשם רבינו העניו מכל אדם, הוא משה רבינו. איננו יכולים לומר ולהסביר מה "גרם" למשה רבינו... אבל בתנא דבי אליהו רבה (פרק כ"ה) כתוב, וז"ל: "לפיכך הייתי אומר שכל אחד ואחד מישראל חייב לומר מתי יגיעו מעשי למעשי אברהם יצחק ויעקב, שלא קנו אבות העולם הזה והעולם הבא וימות בן דוד אלא בשביל מעשיהם הטובים ותלמוד תורה!"**

מפה, אנו יכולים לנסות להבין, מה אנו יכולים ללמוד ממה שעשה משה רבינו, מה הקב"ה רוצה שניקה לחיינו אנו, קרה לכם פעם שהייתם בסיטואציה מול מישהו ורציתם באמת לבא ממקום טוב, מקום מכבד, אך האדם מולכם, פשוט מולכם/נגדכם? דמיינו לכם סיטואציה, בה אתם ממש עומדים מול אדם מנסים לשכנע אותו, ללמד אותו, לומר לו דבר מה והוא מתנגד אליכם.

באו נעשה ניסוי. לצורך הניסוי אנו צריכים אדם נוסף. כעת ניצור 2 סיטואציות. האחת - נקבע לכל אחד מיקום

לעולם אל תמדוד את ההתקדמות שלך,

עם סרגל של מישהו אחר!

עקב
בצד
אגודל

(מקור לא ידוע)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

בכל איסורי הצום עצמו, אך ביום שלפני יתארגנו באופן המיטבי ביותר, כדי שייראו במיטבם עד כמה שניתן... על הבחורים נמנה גם הגאון רבי נחום פרצוביץ זצ"ל, לימים מראשי ישיבת מיר בירושלים. רבי נחום שמע את ההיתר, ובצער רב ותוך אהבה כבידה, הצטער כי השנה לא יזכה להתאבל כראוי על חורבן בית המקדש, כי לצורך העניין הדחוף – קיבל הוראת שעה להקל בחלק ממנהגי תשעת ימי האבל.

המבט של הזולת (רבי נחום)

אלא שבבוא יום ח' באב, כשהתארגנה הקבוצה עפ"י ההיתר שקיבלה, לא נמנה עמהם רבי נחום. 'מותר', אמר ונאנת, 'אך אינני מסוגל, אינני מסוגל... אינני יכול להוריד כמלוא נימה מצער החורבן, אינני יכול לוותר ולו על שערה אחת ממנהגי האבלות בימים אלה. למרות שמותר ואולי צריך – אני פשוט לא מסוגל...!' אמר רבי נחום, ויצא לשגרירות האמריקאית כשחזותו מעידה עליו כי הוא באבל. רק בנס - קיבל גם הוא את האשרה המיוחדת...

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, בא וראה אומנם היה התר ברור, אבל ר' נחום פרצוביץ לא יכל, הוא לא יכל מכיוון שהוא ממש הרגיש את צער השכינה! גם אנו בימים אלו נמצאים ב תשעת הימים ימי אבל על חורבן הבית, אם אתה רוצה באמת, להרגיש גם את אותו אבל, שכידוע אומרים חז"ל הקדושים שכל המתאבל על חורבן הבית זוכה ורואה בבניינה, נסה להרגיש מה חסר לך עכשיו בעקבות חורבן הבית. הסתרה השכינה, גלות הדעת הפרטית שלך, הדברים שחסרים לך, עכשיו אתה מרגיש....

(הסיפור בבסיסו מאתר ישיבת אור דוד)

*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

היה זה לאחר שנדמו תופי מלחמת העולם השנייה, כשהעולם ניסה לעכל את השלכות המלחמה והאובדן הגדול. קבוצת בחורי ישיבת מיר שנמלטו לשנחאיי שבסין בימי האימה, הגישו בקשות לקבל 'ויזה' להיכנס לארצות הברית, להתחיל את חייהם מחדש לאחר שנות הבריחה הגדולה מאימת המוות. לצורך קבלת אשרות הכניסה, הוצרכו הבחורים לעמוד בראיון בפני ועדה מיוחדת בשגרירות האמריקאית המקומית. הוועדה בחנה היטב את מצב הפליטים, ביקשה לוודא כי לא ייכנסו לארצות הברית אנשים מוזנחים מדי, עלובים מדי, או שפלים מדי. כל אחד שקיבל תור לראיון בשגרירות – מיהר לכבס ולגהץ את חליפתו, להיטיב את מראהו ככל הניתן, לשוות לעצמו מראה מכובד, כדי להרשים את האמריקאים שיעניקו לו את אשרת הכניסה הנכספת. לקבוצה אחת מבני הישיבה שהגישו את הבקשה, נקבע תור לראיון בבוקרו של יום תשעה באב. מובן מאליו כי לא היה שייך להזיז את מועד התור לראיון, מי שקיבל הזדמנות כזו – שש ושמח להתייצב בדיוק במועד שנקבע. אלא שאותם בחורים היו לחוצים ומודאגים:

המבט שלי (הבחורים)

איך יוכלו להתארגן להופיע באופן מרשים בפני הוועדה? איך יתייצבו לראיון באופן מהודר, לאחר שלושה שבועות שלא גילוהו זקנם, תשעה ימים שלא התרחצו, חצי יום של צום שיהפוך אותם לחיוורים וחלושים, מבלי לשטוף פנים בבוקר וללא נעליים? האם יש טעם ללכת לראיון כשהם נראים כך? מיהרו הבחורים לעשות שאלת חכם, וקיבלו הנחיות מדוייקות מרבני המקום, שהואיל ומטרתם היא לצורך דחוף ולמטרת הצלה, יותרו להם חלק מאיסורי תשעת הימים לצורך התארגנות. ברור כי יצומו בתשעה באב וינהגו



בארבע עיניים

אחח, אם רק הייתי יודע. אוי ואוי, למה עשיתי את זה? נכון שזה היה נראה מה שנכון לעשות, אבל תראה מה זה עשה לי. אין לי יותר קשר אילני, הוא לא מוכן לדבר איתי! מה אני עשיתי...? קרה לכם שעשיתם משהו שחשבתם לנכון באותו רגע, ולאחר מכן התוודעתם עד כמה שגיתם? כמה ההחלטה הייתה שגויה? כמה פספסתם? אז זהו, שמהיום אנו יכולים לחשוב בצורה טיפה שונה! השבוע נדבר על הנחת יסוד נוספת של ה NLP, ההנחת יסוד הזו יש לה 2 חלקים שמשלבים. החלק הרעיוני שבה, והחלק בו אנו מבינים ומכילים את עצמנו ואירועי העבר. הנחת היסוד אומרת כך: **"האדם בוחר באפשרות הטובה ביותר בהתאם למשאבים הזמינים לו"** כוונת החלק הרעיוני היא כזו, כאשר אנו חיים את חיינו, יש לנו הרבה פעמים שאנו צריכים להחליט מה לעשות ברגע נתון. האם לקבל את הצעת המתווך, האומר שזה המחיר הכי טוב שהוא ראה מזה הרבה זמן או להמשיך לחפש? האם לקנות חליפה איכותית ויקרה או זולה יותר ופחות איכותית? האם נכון יהיה להעניש את הילד על מה שהוא עשה או רק לדבר איתו? הנחת היסוד אומרת: **"האדם בוחר באפשרות הטובה ביותר בהתאם למשאבים הזמינים לו"** כמובן לא מורידה מחשיבות של, המחשבה מראש, כמובן שאנו צריכים לשקלל את כל הנתונים. אבל הרבה יותר קל לקבל החלטה, כאשר אנו מונחים ע"י ההנחת יסוד הזו. כי ברגע שביצענו את ההחלטה, היא הנכונה ביותר בשבילנו! זה מחבר אותנו למה שאמרנו שבוע שעבר, שהאדם מחווט להרגשה טובה, לעשיה שתגרום לו טוב... לכן כאשר אנו נחליט על משהו (כמובן לאחר מחשבה) אנו יודעים שבחרנו באפשרות הטובה ביותר בעבורנו! החלק השני הוא, כאשר אנו מוצאים את עצמנו מתחרטים על משהו שעשינו. כמו אותו מתאמן שציטטנו בהתחלה. כאשר אנו מודעים לאותה הנחת יסוד, אנו יכולים ומוכנים לקבל את עצמנו גם כאשר אנו נתקלים בתוצאה הלא רצויה בעקבות הבחירה שלנו. מכיוון שאנו יודעים ש: **"האדם בוחר באפשרות הטובה ביותר בהתאם למשאבים הזמינים לו"** אנו יכולים לאפשר לעצמנו... לקבל את עצמנו! אם נרצה לעשות משהו נוסף ועוצמתי אשר יחד יוצר את הנוסחה המוצלחת. באו נחכה לשבוע הבא להנחת היסוד הבאה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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