

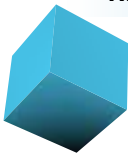
רץ כצבי וגיבור כארי

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



הייתה שלאנשים מצליחים, יש דפוס התנהגות זהה, הם חקרו את אותם אנשים מצליחים, וגילו שזה אכן כך. בכל אחד מאתנו ישנם את הכוחות להצליח, לפרוח, לגדול, ולהשתנות, אנחנו רק צריכים רצון, וכלים נכונים, לדעת מה היא דרך הפעולה הנכונה.

כעת איך אני עושה את זה? כאן מגיע מה שמי בדל אותו מהחיות, כאן מגיע "מותר האדם מן הבהמה", כאן מגיעה "הנשמה", יש לנו אחד את השני, יש לנו עוד אנשים בעם ישראל, לכל אדם, לכל שבט, יש משמעות, יש מקום, וכל אחד יכול לעזור ולתמוך בשני. משה רבינו כינס בדברי התורה כחה האלו את "כל עם ישראל" שכל עם ישראל יהיו מאוגדים אחד סביב השני ויעזרו אחד לשני. כך למרות שאנו שומעים דברי תוכחה, אם נשאר קרובים אחד לשני, ונעזור אחד לשני, נתמוך איש ברעהו, נוכל ליצור בתוכנו את השינוי המיוחל, כל אחד לפי צרכיו ויכולותיו.

האתגר השבועי! - איננו אובייקטיביים כלפי עצמינו, מנו, לכן לפני כל פעולה שאתה רוצה להצליח תחשוב, ואולי תבקש ממישהו חיצוני שיעזור לך לחשוב, מי אני רוצה להיות באותה סיטואציה צבית? ארי? נשר? או כל דימוי אחר שעולה לך כעת. כשארץ נ"י ממוקד, ואני ניגש לחיים ביחד עם עוד אנשים, אוכל ביחד בעזרה להתקדם ולשמש את הקב"ה,

ובנימה אישית, אליך, קורא יקר!

השבוע עולם התורה יוצא ל"בין הזמנים", פעם הסבירו לי מדוע קוראים לזה בעולם השיחות "בין הזמנים" ולא "חופש"? מכיון שגם אם אנחנו יוצאים מהשיבה לתקופה, נזכור שזה בין זמן לזמן, וזה העיקר, לקחת את התקופה הזו ולהתעלות ממנה, יהי רצון שנזכה לעשות רצון אבינו שבשמיים ונזכה שעל פיו נחנה ועל פיו נסע, אמן.

שבת שלום!

מהאריה, יש חלקים שצריך ללמוד מהצבי, וישנם מקרים בהם עלינו ללמוד מהנשר. אסור לנו להיות מקובעים!

את זה אנחנו לומדים מהקב"ה, וממשה רבינו, הם ידעו מחד להוכיח את עם ישראל, להציב להם גבולות, ומאידך לגלות רגישות רבה ולדעת מה לומר, מתי והיכן. את המסר הזה עלינו ללמוד לחיים שלנו, מתי להשתמש עם ה"צבי" למשל - לא לה-

מדוע קוראים לזה בעולם השיחות "בין הזמנים" ולא "חופש"? מכיון שגם אם אנחנו יוצאים מהשיבה לתקופה, נזכור שזה בין זמן לזמן, וזה העיקר, לקחת את התקופה הזו ולהתעלות ממנה

תעכב על דברים שמעציבים אותנו, מתי להשתמש ב"נשר" ולהיות קל - לא לקחת דברים בצורה קשה, ומתי לדעת לעמוד על שלנו כשחשוב לנו משהו ולהשתמש ב"ארי". בנוסף, לדעת להביט לעומק על מקרי ההצלחות שלנו ולזהות מה חוט השני שעובר ומחבר בין כולם.

בשיטת הטיפול "NLP" הדבר הזה נקרא "מוד" **לינג'** פירושו, לקחת אדם מצליח, או דרך פעולה מצליחה ולחקות אותה. אחת מהנחות היסוד החשובות של החוקרים שפיתחו את שיטת ה" NLP

אֵלֶּה הַדְּבָרִים אֲשֶׁר דָּבַר מֹשֶׁה אֶל-כָּל-יִשְׂרָאֵל בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן בְּמִדְבַר בְּעֵרְבֵה מִזֹּל סוּף בֵּין-פָּאֵרָן וּבֵין-תְּפֵל וְלִבָּן וַחֲצַרְת וְדִי זָהָב: ב אֶחָד נִעְשֶׂה יוֹם מִחֻרֵב דָּרָךְ הַר-שֹׁעִי עַד קָדְשׁ בְּרַנְנֵה: ג וַיְהִי בְּאֲדָנִים שָׁנָה בְּעֵשְׂתִי-נִעְשֶׂה חֲדָשׁ בְּאֶחָד לַחֲדָשׁ דָּבַר מֹשֶׁה אֶל-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל כָּל כָּל אֲשֶׁר צִוָּה יְהוָה אֹתוֹ אֱלֹהִים: ד אַחֲרַי הִכְלֹוּ אֶת סִיחֹן מֶלֶךְ הָאֱמֹרִי אֲשֶׁר יוֹשֵׁב בְּחֻשְׁבֹּן וְאֶת עֹגֹ מֶלֶךְ הַבְּשָׁן אֲשֶׁר-יוֹשֵׁב בְּעֵשְׂתָרֶת בְּאֲדָנֵי: ה בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן בְּאֶרֶץ מִזְאֵב הַזְּאִיל מִשָּׁנָה יָאָר אֶת-הַתּוֹרָה הַזֹּאת לֵאמֹר:

ראשית, יש לנו השבוע התחדשות, שזו תמיד הזדמנות טובה להתחלה חדשה, כדאי, נכון ואפילו מומלץ לנצל אותה, אנחנו מתחילים את ספר דברים, בשעה טובה ומוצלחת!

ספר דברים מתחיל בתוכחה של הקב"ה לעם ישראל, רש"י הקדוש כותב על הפסוק "אלא הדברים" "לפי שהן דברי תוכחות ומנהגן כאן כל המקומות שהנעיסו לפני המקום בהן, לפיכך סתם את הדברים והזכירן ברמז, מפני כבודן של ישראל" עוד כותב רש"י על הפסוק "אחרי הכותו", "אמר משה, אם אני מוכיחם קודם שיכנסו לקצה הארץ, יאמרו מה לזה עלינו, מה הטיב לנו, אינו בא אלא לקנטר ולמצוא עילה, שאין בו כח להכניסנו לארץ, לפיכך המתין עד שהפיל סיוחן ועוג לפניהם והורישם את ארצם, ואחר כך הוכיחן".

במשנה באבות נאמר: "הוי עז כנמר קל כנשר רץ כצבי וגיבור כארי, לעשות רצון אביך שבשמים"

הנמר עז אך אינו קל, הנשר קל אבל לא מהיר, הצבי מהיר אך ממש לא גיבור, כל אחד בפני עצמו הוא לא מספיק, אם כך מה המסר שחז"ל רוצים ללמד אותנו מהדימויים הללו?

כאן מגיעה המשנה ומלמדת אותנו משהו חשוב לחיים מוצלחים ומצליחים "לשלב", להבין שישנם סיטואציות בחיים שלנו בהם אנו צריכים ללמוד

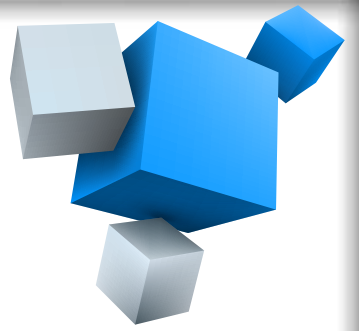


יהודה בן תימא אומר, הוי עז כנמר, וקל כנשר, ורץ כצבי, וגבור כארי לעשות רצון אביך שבשמים.

(פרקי אבות פרק ה' משנה כ')

לכל אדם יש את כל המשאבים והכלים האישיים שהוא צריך כדי לבצע שינוי בחיים שלו ולהשיג את מטרותיו

(לורה ויתורט-אימון קו אקטיבי)



סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

סיפור בתלת מימד

היה זה יום אביבי נחמד, היה משהו מרגש באוויר, היום אני עורך מסיבה לחברי, היום קראתי לכל ידידי לחגוג איתי, בס"ד סגרתי עסקה גדולה, לכבוד זה, ולכבוד הקב"ה, אני רוצה לערוך סעודה גדולה ומפוארת בה כל חבריי יוכלו לשמוח בשמחתי. דאגתי להזמין את חיים ידידי משכבר הימים, חיים הוא ידיד קרוב וחבר טוב, יחד, חוינו עליות ומורדות. חשוב לי להזמין אותו שישמח בשמחתי גם הוא. בערב הגיע עת הסעודה, כל חבריי מופעים בזה אחר זה, איזה יופי, מפגש משמח ומרגש כל כך. אבל מה אם חיים? אני לא רואה אותו, מה קרה לו? הוא אמור להיות בראש חבריי שמגיעים! מוזר, אולי הוא יגיע בהמשך, נו מה קורה איתו, מדוע הוא אינו מגיע? רגע רגע רגע את מי אני רואה באמצע השולחן? את דוד חיים, מה הוא עושה פה אני לא מאמין!!!

המבט שלי

עכשיו קצת הסבר על דוד חיים, את דוד חיים אני לו סובל, אף פעם לא סבלתי אותו, אנחנו יריבים מאז הת'ת בכיתה ב'. מה הוא עושה כאן? איך הוא העז להגיע לפה ביום של השמחה שלי, הוא רוצה להעיב על שמחתי? אולי הוא יקום באמצע הסעודה וידבר בגנותי? אני לא מאמין! פשוט חוצפה! אני לא אתן לו להרוס לי את היום הזה שכל כך חיכיתי לו, בשום פנים ואופן לא! אני הולך להוציא אותו מפה ולא יועילו כל תחנוני ותירוציו!

המבט של הזולת

אני לא מאמין! אני מוזמן לסעודה של משה, ואוו! זה חייב להיות סימן שהוא רוצה לסיים את אותה מריבה טיפשית שהתחלנו מוקדם בגיל הילדות ועד היום אנחנו סוחבים אותה! ב"ה סוף סוף. אני חייב להתלבש כראוי ולהיות ייצוגי, אני רוצה להראות לו שאני גם רוצה לסיים עם זה, אני חפץ בחברותי. ואוו איזו סעודה גדולה ומפוארת, כל המי ומי נמצאים כאן, משה ממש נהיה איש עשיר, יפה, אבל היכן הוא, אני חייב לפגוש אותו, ולהודות לו על ההזמנה. היי, הנה הוא, הוא ניגש אלי, אבל למה הפרצוף שלו זועף והוא נראה כועס. מההההה? לצאת מהסעודה, חשבתי שקראת לי הנה כי רצית להשלים איתי. לא, אנא בבקשה אל תוציא אותי, אני ישלם לך חלק מהסעודה, אל תעשה לי בושות ככה ליד כולם, בבקשה, אתה יודע

מה, אני ייתן לך מחצית מעלות הסעודה, רק על תביישני ליד כולם, לא? אני אשלם לך את כל הסעודה, בבקשה אני לא אוכל לסבול כאלו בושות אך משה בשלו וכך אחר "כבוד" הועפתי מהסעודה החוצה לרחוב. אף אחד מהסועדים לא קם להגנתו, אני לא אשתוק על זה, אתם עוד תטעמו את נחת זרועי...

כולנו יודעים מה המקור של הסיפור הזה ואיך הוא נגמר, נכון?

מה ה' אלוקים שואל מעמך

נכון, את הסיפור הזה כולנו מכירים מגיל 3, כשהיינו בגן הגנת סיפרה לנו על ט' באב, מה קרה ומה גרם לחורבן הבית. מאז ועד היום, כל שנה כשאנחנו מגעים לתקופה הזו, אנו מזכירים בסיפור הזה, אנחנו מגעים לט' באב ובוכים על אותו חורבן של לפני 1950 שנה לחורבן בית המקדש השני. מה אני יכולים ללמוד מהסיפור הזה לעצמנו, לימינו, אנחנו לא סתם בוכים שבית המקדש נחרב, בעיקר אנחנו בוכים ומצטערים על כך שהוא טרם נבנה בימינו. אם כן מה עלינו ללמוד מזה? כמובן שחז"ל הקדושים אומרים שבגלל שנאת חנים, נחרב הבית, וגם את זה אנחנו מכירים הרבה שנים, כמובן שאנו צריכים להתחזק באהבת חנים כמה שיותר. אך מה שעוד נוכל ללמוד מפה, זה שני נושאים שכבר דיברנו עליהם, אך הם חייבים חיזוק, בפרט שאנו רואים כמה דברים אלה משפיעים עלינו כאנשים, ועלינו כעם. הדבר הראשון זה אותה הסתכלות ב"תלת מימד" אם משה "אותו אדם שעשה את הסעודה" היה מנסה להבין שוב למה דוד חיים בא לסעודה ולא היה ישר מניח הנחות ושופט אותנו, הכל היה יכול להיראות אחרת, אולי אפילו הם היו יכולים להרבות באהבת חנים ע"י - כך - וכאן זה הזמן שלנו להתחזק באותה "ראיה תלת מימדית" על החיים שלנו. דבר נוסף שדברנו עליו שבוע שעבר, לדעת מתי לרדת מהעץ "דוד חיים" בר קמצא הסביר למשה למה הוא הגיע לסעודה, ובנוסף, בסופו של דבר, משה יכל היה לחסוך לעצמו את כל הוצאות הסעודה, ועדיין משה לא היה יכול לעשות זאת, היה קשה לו לרדת מהעץ שהוא טיפס עליו - בא נשן לעצמנו "רק מי שעומד על כיסא יכול לרדת ממנו" רק מי שיכול להתנצל הוא מספיק גבוה בשביל לעשות זאת, בואו נפנים את זה, וה' יעזור לנו וע"י שיפור המידות של עצמנו, ודאגה לזולת, נזכה בעז"ה לבניין בית הבחירה עוד השנה הזאת, אמן.

רק מי שעומד על כיסא יכול לרדת ממנו? רק מי שיכול להתנצל הוא מספיק גבוה בשביל לעשות זאת, בואו נפנים את זה, וה' יעזור לנו וע"י שיפור המידות של עצמנו, ודאגה לזולת, נזכה בעז"ה לבניין בית הבחירה עוד השנה הזאת, אמן.

בארבע עיניים

כמי שמלווה את "דוד" שלנו מתחילת התהליך, שמחתי מאוד לשמוע את הבשורות המשמחות הללו, עודדתי את דוד לספר לי את התרחשויות השבוע בפרטרוט, כדי למצות כל שביב מחמאה לתהליך שאנחנו חווים יחד, לאחר שעברנו על אירועי השבוע ועל ה"שיעורי בית" שדוד כתב, הסברתי לדוד שהנושא שעבדנו עליו עד עכשיו נקרא "אינטגריטי", פרושו, להיות המילה שלי, לעשות את מה שאמרתי שאני יעשה, ולא את מה שאני "רוצה" לעשות. שאלתי את דוד, אם הוא ירצה להוסיף לעבודה העצמית שלו משהו נוסף בהקשר הזה, דוד היה במצב רוח מרום ובה' חלט רצה להוסיף נדבך נוסף לתהליך, עבודה על "חסכנות בכסף", דוד הסביר לי שמכיוון שהם זוג צעיר, בהתחלה היה להם קל מבחינה כספית, הם הוציאו כסף ללא חשבון, אך לאחרונה הוא שם לב שזה מתחיל לת' פוס תאוצה, הם כבר לא מצליחים לשלוט בהוצאות, בנוסף הוא לא יודע איך לדבר על זה עם אשתו. את שיחתי עם דוד בנושא ואיך התקדמנו משם, נביא בשבוע הבא בעז"ה.

בשבוע שעבר ליוונו את דוד בתהליך המרתק של גילוי "הרווח המשיני", לאחר שדוד התוודע לאותו רווח משיני, הוא הסכים לוותר עליו ולהתמודד ללא אותו רווח, בנוסף דוד המשיך עם מחברת ה"מחשבות הביקורתיות" לשבוע נוסף.

אני רואה דוד צועד לכיווני עם עיניים בורקות, הוא מספר לי כך, המשפחה שלי לא מבינים מה קרה לי, השבוע קמתי כל יום בזמן שקבענו, לא איחרתי לאף מקום, היה מדהים! בצורה כמעט אובססיבית הייתי רגיל תמיד לאחר, השבוע הגעתי בזמן לכל מקום, הגעתי לכולל מוקדם מה"עשרה ראשונים" היה פשוט מדהים, בנוסף מחברת ה"מחשבות הביקורתיות" קטנה במידה ניכרת משבוע שעבר, שמת' לב שכאשר אני מפנה את תשומת ליבי לאותם דברים הם משתנים לבלתי הכר!



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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