

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

ובאהבה בלתי מסויגת לריבון העולמים, ומכאן נגיע לארץ המובטחת בעז"ה.

כשנחיה כך, כשנפנים את הדברים, נבין כי התורה היא מקור ההשראה לכל דבר בחייו, גם באימון הדברים זהים, כאשר נרצה ליצור למתאמן שלנו מוטיבציה בכדי שהוא יצעד אתנו ויוביל שינוי בחייו, המשימה הראשונה היא, קביעת "המטרה", מה הוא רוצה לשנות ומדוע? כיון שכאשר המתאמן שלנו יודע מדוע הוא רוצה להשתנות, יש לו מוטיבציה להתגבר על כל מיני מכשולים שצצים בדרך, כאשר הוא יתקל בקושי, נחזיר אותו שוב ל"פסוק הראשון" - "הסיבה" שלו לשינוי, כך כאשר תהליך האימון מתקדם, השינוי נכנס פנימה ל"פנימיות" של המתאמן שלנו, אט אט גם משפיע לטובה על הסביבה שלו, כאשר המתאמן שלנו ימשיך כך, בסופו של תהליך הוא יגיע בעז"ה "לארץ המובטחת".

האתגר השבועי: ניקח משהו שהיינו רוצים לשנות בחיים, או שאנחנו באמצע תהליך של שינוי ומתקשים באמת ליצור את השינוי הזה, ניקח צעד אחורה ל"פסוק" הראשון. ונבין, מדוע אנחנו רוצים כל כך להגיע למטרות שקבענו לעצמנו, מה מניע אותנו לרצות לשנות? כאשר זה יהיה ברור לנו, נכתוב זאת לעצמנו על נייר, במשך השבוע נשתדל לקרוא את זה פעמיים ביום. בואו ננסה ונראה איך "המצפן" הזה עובד! אתם מוזמנים לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" (המייל מופיע בגב העלון) ולשתף אותנו כמה זה הועיל לכם, בהצלחה!

יהי רצון שנזכה להבין את הסיבות לשינוי שאנו רוצים להוביל, ונזכה להגיע כל אחד ל"ארץ המובטחת" שלו, אמן. שבת שלום!

עושה מאהבה, האהבה שלנו לקב"ה, גם היא שורש טובתו אלינו, כי כשאנו נחיה את אהבת השי"ת, יהיה לנו הרבה יותר קל לחיות גם את "הקשיים" שלנו, שהם כבר לא יהיו קשיים.

כעת הקב"ה מפרט לנו כמה אנו צריכים לאהוב אותו, **בכל-לבבך ובכל-נפשך ובכל-מאדך**. איך ניתן "לצוות" על מישוהו לאהוב מישוהו אחר, ועוד עד כמה לאהוב? איך נוכל לגרום לזה לקרות? כעת נחזור לאחור, ונראה איך הקב"ה יצר "סדר" מדהים, איך הקב"ה סידר את כל דבריו, ושום מילה לא כתובה סתם, שום מילה לא יכלה להיות ממוקמת במקום אחר. אנו פשוט צריכים לחזור לפסוק הראשון של "שמע" כפי שהסברנו, הקב"ה נתן לנו כל כך הרבה, הוא מעניק לנו מטובו ומידי הפתוחות והמלאות ללא סייג, כאשר נסתכל נכוחה על הדברים, זה יצור בנו את המוטיבציה לאהוב את הקב"ה ולקיים את דבריו. או אז מה יקרה לנו? **והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוה היום על-לבבך**: בעקבות כך נבין למה אנו רוצים לעשות את רצון הקב"ה ונאהב אותו. וכשאמר פעמיים ביום את פרשת "שמע" ונדקדק באותיותיה הדברים האלה יהיו מונחים על לבבנו, בכל מאודנו ובכל נפשנו.

כאשר באמת כך נחיה, נעביר את זה הלאה לדורות הבאים, **ושננתם לבניך ודברתם בם בשבתך בביתך ובילכתך בדרך ובשכנך וביומך**... כאשר אנו חיים עם גישה מסוימת, כאשר אנו חיים על פי עקרונות מסוימים, הדבר מחלחל לכל מקום, לילדינו, ולבתינו, הגישה הזאת מלווה אותי כאשר אני קם, כאשר אני אוכל, כאשר אני הולך לישון, זה כל הזמן איתי ואם כן מה שיקרה זה - **והיה כי יביאך | יהוה אלהיך אל-הארץ**... כאשר אנו נלך בדרך הזו, גם "בארץ" גם בדברים הגשמיים נתנהל וננהל את חיינו בדרך המסורה לנו מדור לדור באמונה

ד שמע ישראל ה' אלהינו ה' אחד: ה ואהבת את ה' אלהיך בכל-לבבך ובכל-נפשך ובכל-מאדך: והיו הדברים האלה אשר אנכי מצוה היום על-לבבך: ושננתם לבניך ודברתם בם בשבתך בביתך ובילכתך בדרך ובשכנך וביומך: ה וקשרתם לאות על-ידך והיו לטופת בין עיניך: וכתבתם על-מזוזות ביתך ובשעריך: (ס) והיה כי יביאך | ה' אלהיך אל-הארץ...

פרשת "שמע" הינה אחת הפרשות שחלה עלינו מצוות דאורייתא לומר אותם, יתירה מכך, אם לא דייקנו חלילה במילה אחת, עלינו לחזור עליה, אחרת לא נצא ידי חובת המצווה. מדוע זה כל כך חשוב לקב"ה? איזה תוכן ישנו בפרשה הזו המייחדת אותה כל כך? מדוע היא כה חשובה שמשפיק שנסנה מילה אחת, ואנו נצטרך לחזור שוב ולקרוא אותה כראוי?

פרשת "שמע" מציגה בפנינו את הסדר והמבנה איך הקב"ה רוצה שננהל את חיינו, איך ננהל את הקשר עמו. בראש ובראשונה עלינו לקבל על עצמנו "עול מלכות שמים" ללא סייג, על ידי קבלת עול מלכות שמים נעבוד את הקב"ה ונעשה את רצונו. כשנעבוד את הבורא ללא תנאי, נבין ונפנים ש"ה' הוא האלוקים" ואין עוד בלתי, הכל מאתו יתברך, כולנו פאר היצירה של הקב"ה, הוא הזן ומפרנס אותנו, הוא נתן לנו חיים, והכל למען כבוד שמו יתברך ויתעלה.

מכאן **נבין ונפנים שה' אחד**, אם הוא יצר את העולם, והוא אחד, עלינו להבין מדוע הוא יצר את העולם? אנו ממשיכים, **ואהבת את יהוה אלהיך**, הקב"ה רוצה שנאהב אותו. מדוע? למה זה חשוב לו? כי כאשר יהיה לנו חלילה קשה במהלך החיים, נדע, נזכור ונבין שה' אוהב אותנו, הוא עושה את מה שהוא

עקב בצד אגודל

אמר רבי יהושע בן קרחה: למה "קדמה" פרשת שמע לזוהיה אם שמוע' - כדי שיקבל עליו עול מלכות שמים תחלה, ואחר כך מקבל עליו עול מצוות

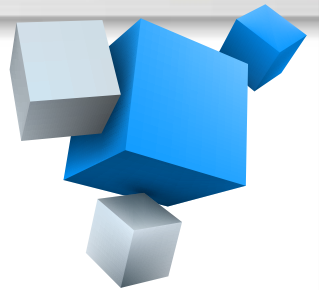
(גמרא ברכות י"ג א')

"דרך ארץ" קדמה "לתורה"

(באליהו רבה א ד"ה ויגרש את האדם)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



של אימי התגברתי על הקושי שלי וצעדתי יחד עם אמא לכיוון ביתו של הרבי, הנקישות על הדלת היו עבורי כמשא כבד, הרבי פתח את הדלת והשתומם נוכח המחזה שראה מולי, הוא לא ציפה לביקור שלנו. הסברתי לו מה קרה, הוא קיבל את התנצלותי והסביר לי למה הוא הוציא אותי החוצה.

המבט של הזולת(המלמד)

אני לא מאמין! נתנאל, דווקא הוא, נתנאל הוא אחד הילדים הממושגעים ביותר, מה קרה לו? הוא לא מתבייש ככה להעיף עלי לורד, איפה טיפת הכבוד שלו אלי בתור "מלמד" וגם אם לא בתור "מלמד" אז בתור בן אדם, מוזר, מוזר מאוד, טוב אבל אני לא יכול לעבור על זה בשתיקה, לא משנה מה קרה, הילד פשוט העיף עלי לורד! לא יאומן הדור הזה! אני חייב להעיף אותו לפחות משום "מצוות חינוך" שהילדים האחרים יבינו שיש גבולות, לאחר שנתנאל הסביר לי מה קרה והתנצל, השקט והשלום חזרו לשרור בינינו

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה הקב"ה רוצה ללמד אותך ישראל, מה הסיפור הזה, כמו שאנחנו כבר יודעים לכל סיפור יש את הסיבה למה הקב"ה זימן לנו לשמוע את זה, מה נוכל ללמוד מכאן? כאשר אנחנו במרוץ החיים שלנו, אנחנו מידי עסוקים, ולפעמים הקב"ה רוצה שנשתנה, רוצה שנוביל שינוי עם החיים שלנו, עם המשפחה שלנו, עם התלמידים שלנו, הקב"ה מנסה לרמז לנו פעם אחת, פעם שנייה, ולפעמים אנחנו פשוט לא נרמזים, אנחנו לא מוכנים להודות שאנחנו צריכים לשנות בעצמנו משהו, אנחנו לא מוכנים להבין שאנחנו לא מושלמים, הקב"ה רוצה מאתנו שינוי, ואז הקב"ה, יכול להעיף מעלינו לורד, ופשוט לא נראה אותו, כי אנחנו לא רוצים! אך כאשר הקב"ה רואה שאין לו ברירה, הוא יכול להעיף עלינו איזה "לורד" בכדי לטלטל אותנו, לומר לנו, "צדיק שלי" קום, תתעורר, בא תלמד מזה משהו, אל תאשים ישר אדם אחר, במה ש"הוא" עשה לך!

היה זה יום קיצי וחם ביותר, כולנו ישבנו בכיתה מנסים להקשיב לרבי לסיפור פרשת השבוע, חרף מזג האוויר הנורא, כעבור חצי שיעור, דוד, אחד הילדים השובבים של הכיתה, חשב לעצמו, יום כזה חם, כולנו כל כך מותשים, בא נעיר קצת את הילדים, דוד לקח את אחד הלורדים של המלמד, אותם לורדים שכותבים איתם על הלוח, והחליט להעיף את זה לאמצע הכיתה בקשת רחבה, ואפפפ הלורד נחת לי על הראש, מהדהף זה ממש כאב!

למה דוד עשה לי את זה? אני יראה לו מה זה, חיכיתי כמה דקות בכדי שדוד לא יהיה מוכן ל"נקמה" שלי, ואכן לאחר כמה דקות שדוד מחכה שאני יזרוק עליו בחזרה, הוא חשב שאני לא הולך להחזיר לו, הוא חזר להקשיב לרבי ואז, הגיעה שעת ה"נקמה" העפתי את הלורד חזרה לכיוונו, אף אחד מאתנו לא יכל לצפות למה שקרה באותו רגע, באותו רגע, המלמד התרומם והלורד שעף בקשת פגע בראשו של המלמד, המלמד נעץ בי מבט חודר וצעק לעברי, נתנאל! צא החוצה מהכיתה! מה זה להעיף לורד על המלמד???

המבט שלי(נתנאל)

איזה בושות, למה הרבי היה חייב לעמוד בדיוק באותו רגע, אני בכלל לא התכוונתי, מה, לצאת מחוץ לכיתה, אבל.. טוב המלמד לא נותן לי להסביר, אין ברירה נצא מחוץ לכיתה, טוב לא נשאר הרבה זמן עד סוף היום, הנה כולם יוצאים מהכיתה, סוף היום, אני ייגש למלמד ואני יסביר לו מה קרה. בסיומו של יום הלימודים, הרבי כנראה גם לא היה בשיא מצב רוחו, הוא טרק את דלת הכיתה וצעד במהירות לעבר חדר המדרגות כשלי לא נותרת אפילו דקה לתפוס את מבטו ולנסות להסביר את עצמי. הגעתי הביתה, מצב הרוח שלי מייד הסגיר את הסיטואציה שעברה עליי היום בכיתה, אמא שאלה לפשר פניי הנפולות, סיפרתי לה, היא הבינה אותי, אך הבינה לא פחות את התחושה של הרבי, היא המליצה לי שנלך יחד לביתו של הרבי, שגר בשכונת איתנו, ונספר לו את הסיפור ונבקש את סליחתו. עבורי זה היה מהלך מאוד לא קל, בעידודה

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאמנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר *להצטרפות למנויי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים



ההחלטה הזו, מבלי להיראות אגרסיבי, מבלי "לא להתחשב" באשתי, אני חושש לבצע את המהלך הזה! כאן הבנתי שנצטרך לעבוד עם דוד, על 3 הגישות המרכיבות את התקשורת הבין אישית, הסברתי לדוד שישנם 3 גישות תקשורת **1. היא הגישה האגרסיבית**, אשר דוד פוחד להגיע אליה, הכוונה שאדם כזה שם לעצמו מטרה, ומבחינתו "המטרה מקדשת את האמצעים" והוא ידרוס את כל מי שיעמוד לו בדרך. **2. הגישה הפסיבית**, האדם מוותר על האישיות שלו לטובת ריצויי האחר, כאשר הוא עושה את מה שהאחרים אומרים לו, הוא עצמו כמעט לא מביע עמדה בשום נושא. **3. הגישה האסרטיבית**, שפרושה במילון: **דעתו, הפועל באופן בטוח ותקיף בשביל להשיג דבר כלשהו, עומד על דעתו, המבטא את רגשותיו באופן ישיר בלי לפגוע בזולת.** והד"ר גש הוא על- "מבטא את רגשותיו באופן ישיר בלי לפגוע בזולת" כאשר נדע איך להשתמש בגישה האסרטיבית כגישה לכל החיים שלנו כך נוכל להשפיע ולשנות דברים ללש חשש מסכסוכים וללא פחד שהאדם שעומד מולנו יפגע. איך מאמצים את הגישה הזו ליום יום? וכיצד בדיוק היא עובדת? והאם דוד החליט לאמץ גישה זו? בשבוע הבא בעז"ה

בשבוע שעבר שמחנו כולנו לראות, איך דוד התקדם בצורה מעוררת השתאות, איך הוא הצליח לעמוד בכל משימות השבוע, תוך כדי שמירה על הזמנים שהוא קבע לעצמו, הסברנו לדוד שזה נקרא להיות ב"אינטגרטיבי". בנוסף דוד שיתף אותנו איך במשך 3 השבועות האחרונים, המחשבות שלו כלפי עצמו נהיות יותר ויותר חיוביות, גם כאשר הוא כן שופט את עצמו, הוא לוקח לעצמו שנייה, משנה את המחשבה ממחשבה ביקורתית, למחשבה בונה ומעצימה, כך הוא מרגיש שהוא לומד מכל דבר, גם הדברים שכביכול לא צלחו, נעשים שימושים ובונים. דוד הוסיף שהוא ירצה לעבוד על נקודה נוספת שחשובה לו והיא "חסכון בכסף", דוד אמר, שהוא לא מצליח לשלוט יותר בהוצאות שלו, בנוסף הוא לא יודע איך לדבר על זה עם אשתו, על מנת להצליח לשמור על הוצאות ברמה סבירה, ללא פגיעה באשתו חלילה. דוד, תסביר לי בבקשה, במה מתבטא הקושי שלך, שאלתי. אוקיי, ענה דוד, הקושי שלי בא לידי ביטוי בכך שאני לא יודע איך לדבר על זה, וכיצד לשמר את

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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