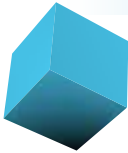


רץ כצבי וגיבור כארי

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



הדברים הקשים?? כן!! זה המסר שהקב"ה רוצה שנלמד מכאן, תמיד יש לנו זמנים בהם הכל נראה נוצץ הכל נראה טוב ולעולם לא יהיה רע יותר! כאשר אנו נמצאים במצב מורכב אנו חשים שאנו נמצאים במקום ללא מוצא אנו חושבים שהעולם קורס עלינו ולעולם לא יהיה יותר טוב! את זה הקב"ה רוצה שנשנה שנזכור שגם בזמנים שהכל טוב, הכל נוצץ, הם לא ימשכו לעד, לכן אנו צריכים להודות לקב"ה על הזמנים הללו ולזכור שזה מגיע ממנו, וגם כאשר אנו נמצאים "במצרים"- במימצרים שלנו, כל אחד ומיצריו הוא, נזכור שעוד מעט המצב ישוב לקדמותו, ונחזור לחייך כי אחרי הכל מי שמנהל את העולם הוא הקב"ה שבסופו של דבר "ז} וַיִּצְעַק אֶל-יְהוָה אֱלֹהֵי אֲבֹתָיו וַיִּשְׁמַע יְהוָה אֶת-קוֹלֵו וַיֵּרָא אֶת-עֲנִיָּו וְאֶת-עַמְלֵנּוּ וְאֶת-לַחֲצֵנּוּ: {ח} וַיִּצְאֵנּוּ יְהוָה מִמִּצְרָיִם בְּיַד חֲזָקָה וּבְרָעָה נְטִיָּה וּבְמֶרְאֵ גְדֹל וּבְאֹתוֹת וּבְמִפְתֵּיִם: {ט} וַיִּבְאֵנּוּ אֶל-הַמִּקְוֹם הַזֶּה וַיִּתֵּן-לָנּוּ אֶת-הָאָרֶץ הַזֹּאת אֶרֶץ זָבַת חֶלֶב וְדָבָשׁ" אנחנו רק צריכים לשרר לקב"ה את חיינו, ולזכור שהוא מנהל את חיינו, ככל שנפנים את זה ונשחרר לו את חיינו, כך נוכל לחיות חיים מאושרים בעז"ה!

האתגר השבועי: בואו ננסה השבוע לקחת איזה חלק בחיינו שקשה לנו שם משהו שאנו מרגישים שאנו נמצאים שם במיצרים ובין שהקב"ה מנהל את חיינו ושחרר לו ונזכור שעוד מעט ממש עוד מעט יעלה האור וכרגע לא נאבק בקושי אלא נקבל אותו ונאחז בקב"ה ובעז"ה רק כך נעבור זמנים קשים! אמן. שבת שלום!

בהתרגשות ובמהירות סרט אדום, בכדי לסמן את הפרי הראשון. כאשר הפרי יהיה בשל יביא אותו לבית המקדש, "ביכורים" איזו התרגשות, התעלות ושמחה. לאחר כל הטרחה סביב הפירות, האדם מעלה את ראשית פרי אדמתו לעבר בית ה', כאשר הוא מגיע לבית המקדש הוא

בואו ננסה השבוע לקחת איזה חלק בחיינו שקשה לנו שם משהו שאנו מרגישים שאנו נמצאים שם במיצרים ובין שהקב"ה מנהל את חיינו ושחרר לו ונזכור שעוד מעט ממש עוד מעט יעלה האור

מביא את הפירות לכהן ואז ברגע המרום הזה, כאשר הוא נושא את סלו עם פירותיו אל עבר הכהן, מה אנו מצפים שיגיד? שיר תודה, תפילה מעומק הלב על הזכות והשמחה, בקשה שהשמחה הזו תלווה אותו תמיד וכו' דברים שיסמלו את השמחה וההתרגשות שהאדם נמצא בהם, במקום זה מתחילים הוא לומר "ארמי אובד אבי... וירעו אותנו המצרים... במקום להתמקד בטוב, בשמחה, באושר, אנחנו מזכירים את

א וְהָיָה כִּי-תָבֹאוּ אֶל-הָאָרֶץ אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֵיכֶם נָתַן לָכֶם נַחֲלָה וַיְרֻשְׁתֶּם וַיִּשְׁכַּתְּ בָּהֶם: ב וְלָקַחְתֶּם מִרְאשֵׁית הַכֹּל-פְּרֵי הָאֲדָמָה אֲשֶׁר תִּבְרֵא מֵאֲרֶצְכֶם אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֵיכֶם נָתַן לָכֶם וְשַׁמְתֶּם בְּטֹנָא וְהִלַּכְתֶּם אֶל-הַמִּקְוֹם אֲשֶׁר יִבְחַר ה' אֱלֹהֵיכֶם לְשֹׁכֵן שְׁמוֹ שָׁם: ג וּבֹאתֶם אֶל-הַכֹּהֵן אֲשֶׁר יְהִי בַיָּמִים הֵהָם וְאָמַרְתֶּם אֵלָיו הִגְדַּתִּי הַיּוֹם לַה' אֱלֹהֵיכֶם כִּי-בָאתִי אֶל-הָאָרֶץ אֲשֶׁר נָשַׁבַּע ה' לְאֲבֹתָינוּ לַחַת לָנוּ: ד וְלָקַח הַכֹּהֵן הַטֹּנָא מִיָּדְכֶם וְהִנִּיחוֹ לִפְנֵי מִזְבֵּחַ ה' אֱלֹהֵיכֶם: ה וְעָנִיתָ וְאָמַרְתָּ לִפְנֵי ה' אֱלֹהֵיכֶם אֲרָמִי אֲבָד אָבִי וַיִּרְדַּ מִצְרַיִם וַיִּגַּד שָׁם בְּמִתֵּי מַעַט וַיְהִי-שָׁם לְגֹוֹ גְדֹל עֲצוֹם וְרַב: ו וַיִּרְעוּ אֹתָנוּ הַמִּצְרַיִם וַיַּעֲנוּנוּ וַיִּתְּנוּ עָלֵינוּ עֲבֹדָה קָשָׁה: ז וַנִּצְעַק אֶל-ה' אֱלֹהֵי אֲבֹתָינוּ וַיִּשְׁמַע ה' אֶת-קוֹלֵנוּ וַיֵּרָא אֶת-עֲנִיָּו וְאֶת-עַמְלֵנוּ וַיִּצְאֵנּוּ יְהוָה מִמִּצְרָיִם בְּיַד חֲזָקָה וּבְרָעָה נְטִיָּה וּבְמֶרְאֵ גְדֹל וּבְאֹתוֹת וּבְמִפְתֵּיִם: ח וַיִּבְאֵנּוּ אֶל-הַמִּקְוֹם הַזֶּה וַיִּתֵּן-לָנוּ אֶת-הָאָרֶץ הַזֹּאת אֶרֶץ זָבַת חֶלֶב וְדָבָשׁ: ט וְעַתָּה הִנֵּה בָאתִי אֶת-רֵאשִׁית פְּרֵי הָאֲדָמָה אֲשֶׁר-נָתַתָּה לִי ה' וְהִנְחַתּוּ לִפְנֵי ה' אֱלֹהֵיכֶם וְהִשְׁתַּחֲוִיתָ לִפְנֵי ה' אֱלֹהֵיכֶם: יא וְשַׁמְתֶּם בְּכֹל-הַטּוֹב אֲשֶׁר נָתַן-לָכֶם ה' אֱלֹהֵיכֶם וּלְבִיתְכֶם אֹתָהּ וְהִלִּוּ וְהִגִּדוּ אֲשֶׁר בְּקִרְבְּכֶם:

יוצא לו אדם ביום קייצי אל עבר שדהו והנה הוא מבחין, בניצן ראשון של פרי הדר, על אחד האילנות, רץ הוא לביתו מביא

גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמדי.

(תהלים פרק כ"ג, פסוק ד')

הדרך היחידה לחיות חיים של חיבור לקב"ה היא ע"י שני בקיאויות "בקי ברצוא"- כשהכל הולך "ובקי בשוב"- כשקשה, להכיר את שני המצבים, ולהתחבר לה' בשניהם.

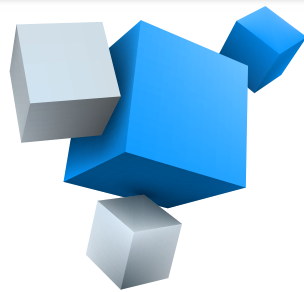
(ר' נחמן מברסלב)



עקב בצד אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



המבט של הזולת

אני מוטי, ממש התעצבנתי אבל מה אוכל לעשות פשוט זרמי, תי, טיסה 683 לאנטוורפן שער הטיסה שלכם נפתח, שמעתי את מערכת הכריזה, קמתי אוסף את כל החפצים שלי, המזוודה, תיק התפילין, שקית עם שתיה ו... חבילת וופלים!!! אני לא מאמין החיילה שלי אצלי בשקית אז בעצם אני אכלתי לאותו אדם מהחבילה שלו, ואוו והוא לא העיר לי כלום, הוא אפילו אמר לי בסוף "לבריאות" אני ממש מתבייש בעצמי עכשיו, מעניין מה הוא חשב: **(הזולת)**- באיזו רשות הוא אוכל לי מהחבילה, מה זה נראה לו, שזה הפקר, לא יאומן! טוב אולי אם אני ממשיך לאכול הוא יבין שזה של מישהו והוא יעזוב את הוופלים שלי, אני ממשיך לאכול, והאיש מסתכל עלי וממשיך לאכול בשלווה, מה זה, אני חושב לעצמי בפנים, הוא אפילו לא מבקש רשות, אולי הוא מאוד רעב ולא אכל כמה ימים, אני מלמד עליו זכות, טוב שיהיה לו לבריאות, מה אני יעשה, והנה אנו מגעים לוופלה האחרון, טוב אני יעשה לו טובה ואני ייתן לו חצי, עם כבר אז כבר, אפילו תודה הוא לא אומר, טוב אולי הוא כל כך רעב שראשו לא מסודר, והוא ממש בגדר "בולמוס" טוב שיהיה לו לבריאות קמתי אמרתי לו "לבריאות" והלכתי

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, לפעמים אנחנו חווים ממש את אותה סיטואציה וכל אחד חווה אותה שונה לגמרי, מה שה' אלוקיך שואל מעמך בסיפור הזה, שגם כאשר אתה מאוד בטוח בצדקת דבריך "ואין סיכוי" שהשני צודק גם שם נדרשת בדיקה נוספת, גם שם יכולה להסתתר עוד אמת, גם כאשר אתה אומר אני "יותר" יכול להיות שהשני עושה אותו דבר, בא תלמד מפה שאנשים הם אנשים טובים אין לאדם סיבה סתם לעשות לך רע, תבדוק טוב למה הוא עושה את מה שהוא עושה, וסיכוי גדול שתמצא הסבר הגיוני מאחורי מעשיו, וכאשר תתמיד בדרך התבוננות זו העולם יחייך לך הרבה יותר בעז"ה.

זוהי קריאה אחרונה: כל נוסעי טיסה 375 לפרנקפורט מתבקשים להגיע לשער D3 שערי המטוס נסגרים, שוב הסתכלתי בעצבנות לעבר הכרטיס שלי, טיסה 683 לאנטוורפן, נו מתי יפתחו את השער של המטוס שלי, פעם ראשונה שלי שאני טס, אני לא מכיר פה כלום, בנוסף אני מרוגש מאוד, מה קורה פה אתם שואלים, טוב זה התחיל לפני שבוע... מוטי, התקשר אלי השדכן, כך אבא שלי פתח בשיחה, והוא הציע לנו שידוך בשבילך, ביררנו על המדוברת, היהנשמע ממש מתאים אבל המשפחה של הצד השני היא מאנטוורפן, זה שיקול, אבל אתה כבר בן 24 חשבנו שאולי בכל זאת תשקול את זה..., לאחר כמה ימים נפל הפור, החלטתי לטוס לאנטוורפן בכדי להיפגש, כך אני יושב לי בשדה התעופה, מחכה לפתיחת השערים, כאשר ראיתי שאני הולך להמתין עוד זמן מה, קניתי לעצמי חבילת ופלים בטעם שוקולד, לפני שפתחתי את החבילה, נגשתי לשירותים, לאחר שאני חוזר, אני מוצא אדם שהתיישב בכיסא סמוך אלי, הוא פותח את חבילת הוופלים שלי, שהייתה מונחת על השולחן ומתחיל לאכול!!

המבט שלי

אני לא מבין באיזו רשות הוא פותח לי את החבילה ואוכל, מה זה נראה לו, שזה הפקר, לא יאומן! טוב אולי אם אני אתיישב שם ואתי חיל לאכול הוא יבין שזה שלי והוא יעזוב את הוופלים שלי, אני מתחיל לאכול והאיש מסתכל עלי וממשיך לאכול בשלווה, מה זה, אני חושב לעצמי הוא אפילו לא מבקש רשות, אולי הוא מאוד רעב ולא אכל כמה ימים, אני מלמד עליו זכות, טוב שיהיה לו לבריאות, מה אני יעשה, והנה אנו מגעים לוופל האחרון, טוב את זה הוא בטח ישאיר לי הוא לא יהיה נועז עד כדי כך, אני אומר לעצמי, הוא מוטי שיט את היד שלו לוקח את הוופלה חוצה אותו לשניים ונותן לי חצי! ברוב "חסדו" טוב ממש התעצבנתי אבל כבר סיימנו את החבילה אז פשוט שתקתי, ואותו אדם קם אומר לי, שיהיה לך לבריאות, והולך.

*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 לחיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים

רוצה להשיג? לאחר שאני עונה לחבר, החבר ממשיך לשאול, ומה עוד, ומה עוד יכול להיות, עד שאני ממצה את השאלה 2 מי אני בפגישה/ראיון, איזה חלק שלי הולך להיות דומיננטי החלק, הידען, המכובד, האסרטיבי, הנחמד, או שילוב של כמה דברים, 3 מה יכול למנוע ממך את השגת המטרה? למשל, התרגשות יתר, חוסר ריכוז ועוד, וגם פה החבר שואל, מה עוד, מה עוד, עד מי צוי השאלה, 4 איך וכיצד תתגבר על המכשולים הללו, 5 מהי תכנית הפעולה שלך במדויק? למשל אני אגיע 10 דקות קודם בכדי לא להיות בלחץ, אתחיל לדבר על... ואז אציע לו... כך בעצם החבר נותן לי לחוש בערך איך תראה הפגישה עוד לפני שאני באמת חוויתי אותה, ניתן לשלב כל מיני "בעיות" שיצוצו לנו תוך כדי ואיך נוכל להתגבר עליהם, וכך אני "חווה" את הפגישה פעם אחת, וכאשר הגיע לפגישה, ההרגשה שלי תהיה כאילו זאת פעם שנייה והמתח ירד באופן ניכר, גם אם הפגישה לא הלכה כמו שדמיינתי את זה, אבל התחושה הכללית היא כבר הייתה פה! כבר עברתי את זה! כך בעז"ה נוכל להיות יותר מוכנים לקרת כל מה שאנו הולכים! אני מאחל לך הרבה הצלחה!

ש'- למערכת רץ כצבי השלום והברכה! שמי... יש לי בעז"ה בשבוע הבא ביום שלישי ראיון עבודה, אני לא מרגיש מוכן, מה אפשר לעשות, וכיצד אוכל ללכת לראיון בלב יותר רגוע?

ת'- ל... היקר! השאלה שלך חשובה! והתשובה אודותיה נוגעת בכמה דברים, נתמקד בכלי מאוד מעשי ופרקטי, הכלי הזה הוא אמצעי ללכת רגוע ושליט, לכל סוג של שיחה/ראיון/פגישה מכל סוג, ישנו כלי הנקרא "חבר טלפוני", אסביר עליו בכמה מילים, משם נתקדם לשאלות ולשליבים. "חבר טלפוני" הוא חבר שלנו, שאנחנו מבקשים את רשותו לעזור לנו, אנו מכינים אותו בסתם יום של חול, מציידים אותו בשאלות מכוונות למקרים שאנו רוצים להגיע לכל סוג של שיחה, מוכנים, וממוקדים על המטרה שלנו, לאחר מכן כאשר הוא שואל אותנו את השאלות הללו אנו מתכוונים ומתפקדים על מטרותינו וכך אנו יכולים ללכת רגועים ל"שיחה" מה השאלות שנלמד את החבר הטלפוני שלנו לשאול אותנו? 4 מהם המטרות שלך בפגישה/ראיון, מה אתה



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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