

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

היום, לכן הקב"ה מדגיש, מחוטב עציך עד שאב מימך, שכאילו אין הרבה הבדל, ועדיין, אם אני חוטב עצים אני צריך להיות החוטב עצים הכי טוב **שאני** יכול להיות, וכאשר אני לומד להבין ולקבל את זה שלכל אחד יש את המקום המיוחד שלו בעולם, לכל אחד הקב"ה ייעד תפקיד מיוחד, אם כן אני לא אמור להיות כמהו, או כמוהו, אני אמור להיות כמוני, בגרסה הכי טובה שלי.

כך נוכל בעז"ה לממש את הפוטנציאל שלנו יחד עם זאת להרגיש שלמים עם עצמינו, כי אנחנו לא "מקנאים" באף אחד, כי אני חנו לא צריכים להיות כמוהם, אנחנו צריכים להיות כמונו. בעמדנו לפני ראש השנה, לכו לנו יש את התפקיד שלנו, התפקיד הייעודי עבורנו, בואו נתפלל שנצליח השנה למלא את שליחותנו ותפקידנו על הצד היותר טוב בדיוק כפי המצופה והנדרש מאיתנו, אמן. שנה טובה ומבורכת!

האתגר השבועי: אני מזמין אתכם השבוע, יחד איתי לנסות את זה, להפנים את הרעיון המדהים הזה, וכל פעם שעולה לנו השבוע לראש המחשבה "הנה אבל הוא" תראה איך הוא מתנהג? הוא לא היה עושה את זה בחיים? נחשוב, **אני** רוצה לעשות את זה? זה מתאים לערכים שלי? אם כן מצוין! קדימה! אם לא, נבדוק מה יקרב אותי לגרסה היותר טובה של עצמי, ונלך בכיוון ההוא, בהצלחה לכולנו, אמן. שבת שלום ושנה טובה ומבורכת!

את-אשר ישנו פה עמנו עמך היום לפני יהוה אלהינו ואת אשר איננו פה עמנו היום" הקב"ה אומר יש לי פה מסר למסור לכל הדורות באו תקשיבו ותפנימו, אם כך מה המסר? הקב"ה רוצה ללמד אותנו השבוע, שכשאני שואף להיות אדם טוב, כשאני ניצב לפני ה' ואני

נחשוב, אני רוצה לעשות את זה? זה מתאים לערכים שלי? אם כן מצוין! קדימה! אם לא, נבדוק מה יקרב אותי לגרסה היותר טובה של עצמי, ונלך בכיוון ההוא, בהצלחה לכולנו, אמן. שבת שלום ושנה טובה ומבורכת!

רוצה להיות יותר מחובר, יותר ירא שמים. לא משנה אם אני שופט, זקן, או שוטר, אני צריך לשאוף להיות הכי טוב **שלי**, אם אני "שופט" אני צריך להיות השופט הכי טוב, ולא לרצות להיות "שוטר" טוב או "ראש" טוב, **אני צריך לשאוף להיות הגרסה הכי טובה שלי!** הגרסה המשופרת שלי עצמי שאני יכול להיות

ט אתם נצבים היום כלכם לפני יהוה אלהיכם ראשיכם שבטיכם זקניכם ושטריכם כל איש ישראל: **י** טפכם נשיכם וגרף אשר בקרב מחניף מחטב עציף עד שאב מימף: **יא** לעברף בבית יהוה אל הף ובאלתו אשר יהוה אל הף כרת עמוף היום: **יב** שני למען הקים-אתף היום ולו לעם והוא יהיה-לף לאלהים כאשר דבר-לף וכאשר נשבע לאבותף לאברהם ליצחק וליעקב: **יג** ולא אתכם לבדכם אנכי כרת את-הברית הזאת ואת-האלה הזאת: **יד** כי את-אשר ישנו פה עמנו עמך היום לפני יהוה אל הינו ואת אשר איננו פה עמנו היום:

כל מילה בתורתנו הקדושה הינה מדוקדקת עד לקוצו של יוד, אין מילה מיותרת, אין מילה חסרה, בפרשתנו אנו רואים כביכול איזו שהיא כפילות לשון. הפרשה מפרטת לנו מי ניצב לפני ה'

"ראשיכם שבטיכם זקניכם ושטריכם כל איש ישראל: { טפכם נשיכם וגרף אשר בקרב מחניף מחטב עציף עד שאב מימף" מדוע נדרשת לנו הירידה הזו לפרטי פרטים? נשים גם לב שכתוב "מחוטב עציף" עד "שאב מימף", חוטב עציף ושואב מימף, הם אינם שתי קצוות בכלל, כשנרצה לומר "מ" "עד" נכתוב "מכף רגל ועד ראש" שתי קצוות, חוטב עציף ושואב מימף הם כלל לא שתי קצוות, בנוסף אנו רואים בהמשך הפסוקים כתוב "יג" ולא אתכם לבדכם אנכי כרת את-הברית הזאת ואת-האלה הזאת: {יד} כי



עקב בצד אגודל

"האומר הוא תחושה טובה לגבי עצמך. כאשר אינך חש בטוב לגבי עצמך, אינך חש בטוב. נקודה"

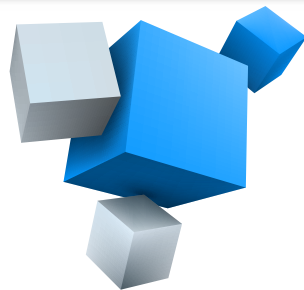
(לואיז היי)

כל דבר שמפריע לנו בקשר לאחרים, יכול להוביל אותנו להבנה טובה יותר של עצמנו

(קרל גוסטב יונג)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



ריח חריף של סטריליות, קירות ירוקים, רופאים עם מסיכות, הכל מסתחרר לי מול העיניים, מה הולך פה? אני בקושי מצליח להחזיק ראש. כל זה החל לפני שעתים. שלום אני מדבר עם יוסף שלום מכלוף? כן, עניתי לקול שמשום מה היה נשמע מלחיץ כבר מרגע הצלצול, מדברים מבית החולים הדסה עין כרם, בנך עבר תאונה, והוא צריך להיכנס לחדר ניתוח בדחיפות! בבקשה תגיע הנה בהקדם האפשרי, התחלתי לרוץ למטה לעבר המכונית המשפחתית שלנו, תוך כדי שאני מתקשר לאשתי ומודיע לה לבא בדחיפות לבית החולים, הגענו טרופי נשימה כשאנו מתעדכנים במצב, הודיעו לנו שבננו יעקב בן 15 חצה את הכביש, רכב הגיח מעבר לפינה ובלי להבחין התנגש בו, הנס הגדול הוא מכיוון שזה היה מיד אחרי פינת הרחוב הרכב נסע במהירות נמוכה יחסית. לדברי הרופא בחדר המיון, אם הוא יעבור ניתוח מידי הוא יעבור את זה ותוך תקופה בעד"ה הוא יתחיל לחזור לתפקוד אט אט עד שיחזור לתפקוד מלא בעד"ה, אם כך אמרנו מדוע לא מתחילים מיד בניתוח? שאלתי, אנחנו ממתנים לרופא שיגיע הוא לא נמצא בבית החולים כרגע, התחלנו באמירת תהילים תוך כדי שאשתי מתקשרת למשפחה לעדכן במצב ולבקש מכולם שיצטרפו לא- מירת התהילים, עברו להם 10 דקות ו15 דקות והרופא עדין לא הגיע, מה קורה עם הרופא? שאלתי את האח, אנחנו הזעקנו אותו הוא בדרך לבית החולים... חלפו 30 דקות תמימות של ייסורי נפש הרופא הגיע ממחר לחדר הניתוח נכנס פנימה תוך כדי שהוא ממלמל לעצמו מקווה שלא איחרתי וזה יגרום לנזק תמידי?!

המבט שלי(ההורים)

מה? נזק תמידי? זה מה שיש לו לומר "מקווה שלא איחרתי" לא יאומן שיתבייש לו!!! מה זה הדבר הזה חצי שעה לחכות לרו- פא מנתח, אמנם שאלנו אם יש רופא אחר ואמרו לנו שיש, אבל הסיפור ואמרו לנו שהרופא הזה הוא הטופ שבטופ ולא רצינו לוותר

עליו אבל 30 דקות לא יאומן! לאחר שעה של ניתוח יוצא הרופא מחדר הניתוח ניגש אלינו ואומר "היה לבן שלכם נס ממש, הוא יתעורר בהמשך ונקווה לטוב", מה המצב שלו בדיוק שאלנו, אני חנו לא בטוחים נראה מה יהיה כשהוא יתעורר? מה זה אנחנו לא בטוחים, התפרצתי על הרופא באובדן עשתונות, אם מיד כשהוא הגיע לפה היו מנתחים אותו, הוא היה צריך לצאת מכלל סכנה מיד, זה מה שאמרנו לנו, למה לקח לך כל כך הרבה זמן להגיע?? הרופא עונה לי בשלווה, לפעמים ישנם אילוצים, אבל הגעתי ברגע שיכולתי אני עשיתי את שלי עכשיו אלוקים יעשה את שלו, כן בטח, אמרתי אם זה היה הבן שלך גם היו לך "אילוצים" ושה' יעשה את שלו, הרופא הביט בי במבט חודר השפיל מבטו והלך, לא יאומן הפטרתי שוב, ה' יעזור

המבט של הזולת(הרופא)

רגע לאחר שהרופא הלך לו ניגש אלי האח ואומר לי "לפני שבוע בנו של המנתח נדרס ע"י רכב ולאחר ניתוח של 7 שעות הבן יצא מחוסר הכרה והיום הוא נפטר", הרופא בא באמצע השבעה של הבן שלו בכדי לנתח את בינכם!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואוו איזה צמרמורת היה לך כששמעת את הסיפור הזה ישראל, זה באמת מראה לנו שמאחורי כל דבר והתנהגות ישנה סיבה, אבל מה ה' אלוקיך שואל מעמך ישראל, מה ה' רוצה שתלמד מפה, אתה יכול ללמוד איזה גדולת נפש ישנם באנשים, ולאן יש לך לשאוף, הרופא הזה עזב את שבעת בנו בכדי ללכת להציל אדם למרות שהוא לא ידע אם הוא יספיק או לא, הוא קם באמצע השבעה שזה גדולת נפש עצומה והוא סמך על ה' שהוא יעשה את שלו, ואלו שתי נקודות שה' רוצה שתתמקד עליהם לחשוב על אחרים ולא רק על עצמך ולעשות את שלך ואת השאר לה- שאיר לאלוקים!

אלו שתי נקודות שה' רוצה שתתמקד עליהם לחשוב על אחרים ולא רק על עצמך ולעשות את שלך ואת השאר להשאיר לאלוקים!

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומנים 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

בתור חזן בבית הכנסת, כיון שזה נוגד את הערכים שלי, אם מבחינתי יש לי ערך של לא לבזבז זמן, ואני חש שכשאני לומד את המקצוע הזה אני מבזבז את זמני, אם כך באמת יהיה לי מאוד קשה להתמיד כיון שזה נוגד את אחד הערכים שלי, אם כך מה נוכל לעשות, ישנן שלוש אופציות, 1 לשנות את הערך שלי, להסכים לעצמי "לבזבז זמן" עבור לימוד המקצוע, כמובן שפה נדרשת עבודה יותר חזקה. כיוון שזה "ערך" וערך הוא משהו חזק, ואני צריך להיות בטוח שאני רוצה ומוכן לוותר על הערך שלי ולהחליף אותו. 2 לשנות את ההתנהגות שלי- למשל להפסיק את אותם לימודים. 3 לשנות את היחס שלי כלפי אותו התנהגות- להבין שהלימודים הם לא בזבז זמן בשבילי, כמובן שגם פה השינוי צריך להיות אמתי ופנימי כי אחרת זה לא ישתנה, ושוב נחזור לקשיים. ישנם עוד הצעות, אבל תתמקד בזו. אני מאמין שהיא תפתור לך את הבעיה בעד"ה. בהצלחה!

ש'- למערכת רץ כצבי שלום רבו, תודה על הבמה... אני מתקשה בהתמדה בלימוד מקצוע, יש לי מסגרת לימודית, אך אני מתקשה בלימוד עצמו. אשמח לדעת מה אפשר לשפר ולחזק בנושא. תודה מראש! ת'- ל... ההצעה שאני הייתי מציע לך בהקשר הזה, ובכלל בכל קושי בהתמדה, הוא הכלי של "בדיקת ערכים" כמו שכבר הזכרנו בתחילת תהליך האימון, אנו עושים "בדיקת ערכים", אנו בודקים את ערכינו וכך נראה אם אנו צועדים יד ביד עם ערכינו או שאנו מנוגדים אליהם, כאשר נבחין שאנו לא ממש הולכים יד ביד עם הערכים שלנו ננסה להתאים את מעשינו לערכים שלנו. כיון שרק כך נוכל להמשיך בהתמדה, בואו נחשוב על זה לרגע, נניח ואחד הערכים שלי הוא "צניעות- לא לעשות רעש" אם כן אני לא אוכל לעבוד בתור "טלפן" או



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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