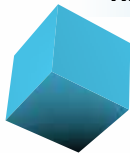


# רץ כצבי וגיבור כארי

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

שלנו נמצאים בתורה הקדושה, וכל פעם שנרצה לדעת מה לעשות, איך לפעול, איך להתחבר להקב"ה בשעות טובות יותר, או פחות, תמיד נוכל לעשות את זה דרך התורה, לא נצטרך ללכת לחפש רחוק מידי.

בעמדנו על מפתנה של שנה חדשה, שנת תשע"ט הבעל"ט, ברצוני לשתף אתכם קוראים יקרים! בתחושותיי בכל הקשור לכתיבת והפצת העלון השבועי "רץ כצבי". הרעיון של העלון שלנו הוא לראות איך עולם הנפש שהוא עולם כל כך רחב ועמוק, עולם אותו חוקרים מאות שנים וכל פעם מגלים בו החוקרים רובד נוסף שאותם הוא מפתיע, העולם המורכב הזה נמצא קרוב כל כך אלינו, הכל בתורתנו הקדושה. לכן הפתרון שהקב"ה אומר לנו הוא, שגם כאשר נהיה לכאורה מרוחקים ממנו, תמיד נשאף להתחבר אילו בחזרה באמצעות התורה הקדושה כך כאשר נהיה מחוברים למקור חזק, נוכל בעז"ה להתחבר שוב בעוצמות חזקות יותר. בעז"ה

**האתגר השבועי:** מה אתם אומרים, רוצים לנסות גם? אני מזמין את כולכם לנסות למצוא חיבור בין פרשת שבוע לעולם הנפש, בין פרשת שבוע למצב נפשי שאתם חווים, תנסו למצוא גם את הפתרון, מה הקב"ה אומר לנו, איך נוכל לשפר את חיינו, איך נוכל למצוא מרגוע לנפשנו, בתורה ובקב"ה, ובעז"ה נזכה להתחבר לקב"ה ולתורתנו. אמן. שבת שלום!

תהיה-לי השיחה הזאת לעד בבני ישראל" מה הקשר? בין זה שהולך להגיע זמנים קשים לבין זה שנכתוב לעצמנו ולדורות הבאים את התורה?

המסר שהקב"ה רוצה לומר לנו בפרשה הוא שכאשר אנו בצרה, כאשר אנו נתקלים

**תנסו למצוא גם את הפתרון, מה הקב"ה אומר לנו, איך נוכל לשפר את חיינו, איך נוכל למצוא מרגוע לנפשנו, בתורה ובקב"ה, ובעז"ה נזכה להתחבר לקב"ה ולתורתנו. אמן**

בקושי, כאשר אנו מרגישים הסתרת פנים, לא נחשוב שהקב"ה מרחיק אותנו כי הוא לא רוצה אותנו, לא! הוא רוצה אותנו קרוב אליו, לכן הוא אומר לנו עכשיו, שנזכור לכתוב את התורה, נזכור אותה, היא תלווה אותנו בזמנים הקשים שלנו, הקב"ה רוצה ללמד אותנו שהפתרונות לכל הקשיים

{טו} וירא יהוה באהל בעמוד ענן ובעמוד עמוד הענן על-פיתח האהל: {טז} ויאמר יהוה אל-משה הנך שוכב עם אבתיך וקם העם הזה וזנה אחרי אלהי נכר-הארץ אשר הוא בא-שמה בקרבן ועזבני והפך את-בריתי אשר כרתתי אתו: {יז} וחרה אפי בו ביום-ההוא ועזבתים והסתרתני פני מהם והיה לאכל ומצאאו רעות רבות וצרות ואמר ביום ההוא הלא על כן-אין אלהי בקרבי מצאוני הרעות האלה: {יח} ואנכי הסתר אסתיר פני ביום ההוא על כל-הרעה אשר עשה כי סנה אל-אלהים אחרים: {יט} ועתה כתבו לכם את-השיחה הזאת ולמדוה את-בני-ישראל שימה בפיהם למען תהיה-לי השיחה הזאת לעד בבני ישראל:

מה קורה פה? הקב"ה אומר למשה רבינו אתה הולך ללכת לעולמך, העם שהנהגת שנים על גבי שנים, העם שמסרת את נפשך למענו, הולך לעזוב את דרך הישר, לעבור קשיים, צרות, הסתרת פנים. למה הקב"ה אומר את כל הדברים הללו למשה רבינו, לא מספיק שמשה רבינו לא מנהיג את העם והולך להפטר? למה הקב"ה אומר לו את כל מעללי עם ישראל מה הוא אמור לעשות עם זה חוץ מאשר לדאוב בליבו? אחרי כל זה הקב"ה אומר למשה "ועתה כתבו לכם את-השיחה הזאת ולמדוה את-בני-ישראל שימה בפיהם למען



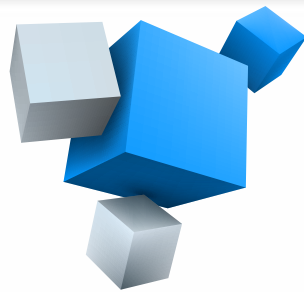
**עקב  
בצד  
אגודל**

(ר' מנחם מנדל מקוצק)

**כלל זה נקוט בידך: מי שאינו רואה את המקום [=ה'] בכל מקום, אינו רואה בשום מקום.**

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



אשתוק, ואולי בהפסקה אשאל את מושי, מה פשר הדבר, ואולי לא, נתעלם

### המבט של הזולת(מושי)

ואוו לא הייתי בטוח מה יהיה בשיעור, מה הרבה יגיד על השוקולד, אבל ממש הייתי חייב את זה, איזה יופי שהרבה לא העיר לי כלום, אני צריך לספר את זה לאמא, באמת רבי מיוחד, טוב צריך למדוד, הוצאתי מתיקי את "מד הסוכר" דקדתי את עצמי, ובדקתי את רמת הסוכר שלי, ב"ה הסוכר מאוזן, ואוו ממש הרגשתי חולשה בשיעור, נס שהיה לי את החבילת שוקולד הזו ב"ה, הרבי ניגש אלי ואומר לי, מושי, כל הכבוד לך, שתדע, שלמדתי ממך שיעור חשוב בללמד זכות על אחרים, ואני חושב שאני אגיע אם תובנה חזקה ועמוקה לראש השנה, על החסד שהקב"ה עושה אתנו שהוא עובר מכיסא של דין לכיסא של רחמים, הרבי בירך אותי שאזכה לבריאות ושמחה, וכך הלכתי לביתי שמח ומאושר שזכיתי לכזה רבי השנה!

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל רבה כזה היה לך? באמת אשרינו שישנם בתוכנו אנשים כאלה, אבל מה אתה אומר, מה נראה לך שה' אלוקיך שואל מעמך, מה הקב"ה רוצה ללמד אותך, מה שנוכל ללמוד מפה זה שלפעמים מספיק להסתכל ימינה שמאלה, ולראות את הדברים הקטנים, את המסרים שה' שולח לנו, לא חייבים ללכת רחוק, לפעמים המסרים החזקים נמצאים ממש אצלנו, אנחנו רק צריכים לרצות לראות אותם, וללמוד מהם! יהי רצון שנזכה באמת להתחבר לקב"ה לראות את המסרים שהוא מעביר לנו וע"כ כך שידון אותנו מעל כיסא של רחמים. אמן.

ב"ה השנה התחילה ברגל ימין, כבר כמה שנים לא שימשתי כמלמד בת"ת, השנה החלטתי לחזור לאחר שמנהל הת"ת שבו לימדתי, ממש ביקש ממני שאחזור ללמד, "יש לך את השיטה הנכונה ללמד וללוות את הילדים, אתה לא יכול לבזבז את הכישרון שה' נתן לך", כך אמר לי מנהל הת"ת, לאחר מסע שכנועים, החלטתי לחזור ללמד, הילדים היו מרוצים, ההורים מרוצים, וגם אני, החומר הלימודי היה חומר שאני בקי בו לשמחתי התחדשו לי כמה חידושים יפים, הש"בוע, השבוע השלישי לחודש אלול היינו באמצע שיעור על מהותו של "ראש השנה", הקב"ה יושב על כיסא דין ודן את כל יושבי תבל, ואנו ע"י התפילות שלנו מעבירים כביכול את הקב"ה לכיסא רחמים, לפתע אני שם לב שמושי, אחד הילדים היותר ממושמעים בכיתה, מוציא מתיקו בצנעה באמצע השיעור חבילת שוקולד ולוקח לעצמו 3 קוביות. שוקולד באמצע השיעור!?

### המבט שלי

לא הבנתי למה מושי אוכל באמצע השיעור, הוא יודע שאסור לאכול באמצע השיעור, נתתי את עיני במושי, ניסיתי לסמן לו שיכניס את חבילת השוקולד לתיקו בחזרה, מושי לא נרמז, פעם פעמיים, ומושי כאלו מתעלם מרמיזותי, בעודי חושב מה לעשות, מושי לוקח לעצמו עוד 3 קוביות ומשאיר אותם על השולחן, את שאר החפיסה הוא מכניס לתיקו, מאבק אדירים התחולל בתוכי, להעיר למושי, לצ"ע עוק עליו, לשואל אותו איך הוא מזלזל ככה בשיעור? אבל ביום יום הוא לא כזה, אמנם אני מלמד את הכיתה זו, רק שלושה שבועות, אבל עם ניסיון של כמה שנים, אני יודע לזהות ממש מהר, מי ילד ממושמע ומי לא, לפתע נזכרתי מה המהות של השיעור שלנו היום, שאנו מעבירים את הקב"ה לכיסא רחמים, אם כן אמרתי לעצמי,

\*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

"אני רוצה לשפר את הלימוד בסדר א' ובסדר ב', "אני צריך להוסיף משהו **מדיד** למשל אני רוצה לשפר את הלימוד "ע" לימוד רצוף שעה וחצי/ לימוד של דף כל סדר/ ללמוד 2/3 מפרשים על הגמרה בעיון, וכו' הגדרה מדידה שבסוף היום שלי אני אדע שהגעתי למטרה שלי. **א** **אפשרי**- כשאני קובע לעצמי מטרה, אני צריך להאמין ולדעת שהיא אפשרית **עבורי**. אם אני לא מאמין שזה אפשרי כמה שאני יתאמץ זה לא יעזור אני צריך להאמין שע"י ... אני יצליח להשיג את המטרה. **ר** **רלוונטי**- כשאני מגדיר מטרה אני צריך לראות שהמטרה שלי תהיה רלוונטית עבורי שהיא תהיה תואמת את השאיפות שלי, מתאימה ליכולות שלי, עונה לדרישות שלי מעצמי. **ת תחום בזמן**- גם אם זוהי מטרה יומיומית, עדיין לקבוע איזשהו זמן בו אני בודק את עצמי אם השגתי את מטרותי" אם זוהי מטרה יותר ארוכה לשים לעצמי דד לין בו אני אמור להשיג את המטרה, כך אוכל להשאיר את המוטיבציה שלי בשיאה ואוכל לדעת אחרי הכל אם עמדתי במטרה שלי. מודל סמאר"ת מכיל דברים נוספים, אבל אלו הם עמוד השדרה של הגדרת המטרה שלנו. נשתדל להרחיב על כך בהמשך. בהצלחה רבה!

**שאלה**- לכבוד מערכת רץ כצבי... אני בחור ישיבה, בישיבה גדולה, כבר כמה פעמים שמתי לעצמי מטרות ויעדים, אבל אני מרגיש שחסר לי שם הכוונה, אשמח לדעת, האם ישנם כללים בהגדרת המטרות שלי?

**תשובה** - ... דבר ראשון כל הכבוד על עצם זה שאתה שם לעצמך מטרות ויעדים, זה לא מובן מאליו בטח למישהו בגילך, חזק ואמץ בדרך זו. בנוגע לשאלתך, ישנם כמה כללים בשימת מטרה בכדי שבאמת, נוכל ונרצה להשיג את המטרה שלנו, כשאנו נגדיר את המטרה שלנו אנו נגדיר אותה לפי "מודל סמאר"ת שהם ראשי תיבות של צעדים שיעזרו לנו למצות את עצמנו בהגדרת המטרה וביצירת מוטיבציה להשגת המטרה. חלק מהדברים שסמאר"ת מכיל, **ס ספציפי**-, כשאנו מגדירים מטרה עליה להיות ספציפית, למשל "אני רוצה ללמוד יותר טוב" זה לא ספציפי "אני רוצה לשפר את הלימוד שלי בסדר א' ובסדר ב' " זה ספציפי. **מ מדיד**, כשאני רוצה להגדיר את המטרה, למשל נחזור לאותה דוגמה



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל : [ratzcazvi@gmail.com](mailto:ratzcazvi@gmail.com) ונשמח לענות ולהחכים יחד!