

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

לא נפנה עליהם בלשון יחיד אלא ברבים כך האשמה "מתחלקת" בין כולם, ויותר קל לנו לקבל את הדברים, כי אנו לא במגונה אישית. דבר שלישי בסוף התוכחה נשים לב, משה רבינו מסיים ואומר- "וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים שִׁימוּ לְבַבְכֶם לְכָל-הַדְּבָרִים אֲשֶׁר אֲנִי מַעֲבִיד בְּכֶם הַיּוֹם אֲשֶׁר תִּצְוֶן אֶת-בְּנֵיכֶם לְשַׁמֵּר לִי עֲשׂוֹת אֶת-כָּל-דְּבָרֵי הַתּוֹרָה הַזֹּאת: {מז} כִּי לֹא-דָבַר רַק הוּא מִכֶּם כִּי-הוּא חִיִּיכֶם וּבְדַבְּרֵי הַזֶּה תִּתְּנוּ יָמֵיכֶם עַל-הָאָדָמָה אֲשֶׁר אַתֶּם עֹבְרִים אֶת-הַיַּרְדֵּן שָׁמָּה לְרִשְׁתָּהּ" משה רבינו מכוון אותם להיכן שהוא חושב שיהיה להם טוב למקום הנכון בעבורם ובנוסף הוא "נותן להם סיבה" "ובדבר הזה..." וזה חשוב לא פחות, לכוון את השיחה בסופו של דבר למה שנרצה בסופו של דבר מאותם אנשים או אותו אדם, ואם נוכל להוסיף לן מקור מוטיבציה אז כמובן שזה ייעל את השיחה ומטרותיה

או להביע את מורת רוחנו ממעשיו, נדע איך לעשות זאת בצורה יעילה, שתביא ותשיג לנו את המירב מהתוכחה, דבר ראשון שנבחין בו שהקב"ה התחיל עם סוג של "מטאפורה" "הָאָזִינוּ הַשְּׁמַיִם" וכי שמים יכולים להאזין אלא כאשר אנו משתמשים במטאפורות

יהי רצון שנזכה לאהבת חינום ולבניין בית המקדש כמו שמשה רבינו מסיים את הפרשה "כי-הוא חייכם ובדבר הזה תאריכו ימים על-האדמה אשר אתם עברים את-הירדן שמה לרשתה" אמן

{א} הָאָזִינוּ הַשְּׁמַיִם וְאִדְבַּרְהָ וְתִשְׁמַע הָאָרֶץ אֲמֹר־כִּי: {ב} יַעֲרֹךְ כַּמָּטָר לִקְחֵי תִזְלַל כַּטַּל אֲמֹרֹתַי כְּשֹׁעִידִים עָלֶי-דְּשָׂא וְכַרְבִּיבִים עָלֶי-עֹשֹׁב: {ג} כִּי שֵׁם יְהוָה אֶקְרָא הִבּו גְדֹל לְאֱלֹהֵינוּ: {ד} הַצּוֹר תָּמִים פִּעֲלוּ כִי כָל-דְּרָכָיו מִשְׁפָּט אֵל אֲמוּנָה וְאִין עוֹל צְדִיק וְיִשׁוּר הוּא: {ה} שֹׁחַת לוֹ לֹא בָּנִיו מוֹמֵם דָּוָר עֲקָשׁ וּפְתִלְתַּל: {ו} הַלֵּיהוָה תִּגְמְלוּ-זֹאת עִם נָבֵל וְלֹא חָכֵם הַלּוֹא-הוּא אֲבִיךָ קִנְיָ הוּא עֹשֶׂה וְיִכְנָע: {ז} זָכַר יְמוֹת עוֹלָם בֵּינו שְׁנוֹת דָּד-וְדָד שְׁאֵל אֲבִיךָ וְגִדְדָה זִקְנִיךָ וַיֹּאמְרוּ לָךְ: {ח} בְּהִנְחַל עֲלֵינוּ גּוֹיִם בְּהִפְרִידוֹ בְּנֵי אָדָם יִצַּב גְּבֻלַת עַמִּים לְמִסְפָּר בְּנֵי יִשְׂרָאֵל: {ט} כִּי חִלַּק יְהוָה עַמּוֹ וַיַּעֲקֵב חֶבֶל נִחְלָתוֹ: בסוף הפרשה מובא- וַיְבֹא מֹשֶׁה וַיְדַבֵּר אֶת-כָּל-דְּבָרֵי הַשִּׁירָה-הַזֹּאת בְּאָזְנֵי הָעָם הוּא וְהוֹשִׁעַ בֶּן-נּוּן: {מזה} וַיְכַל מֹשֶׁה לְדַבֵּר אֶת-כָּל-הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֶל-כָּל-יִשְׂרָאֵל: {מו} וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים שִׁימוּ לְבַבְכֶם לְכָל-הַדְּבָרִים אֲשֶׁר אֲנִי מַעֲבִיד בְּכֶם הַיּוֹם אֲשֶׁר תִּצְוֶן אֶת-בְּנֵיכֶם לְשַׁמֵּר לַעֲשׂוֹת אֶת-כָּל-דְּבָרֵי הַתּוֹרָה הַזֹּאת: {מז} כִּי לֹא-דָבַר רַק הוּא מִכֶּם כִּי-הוּא חִיִּיכֶם וּבְדַבְּרֵי הַזֶּה תִּתְּנוּ יָמֵיכֶם עַל-הָאָדָמָה אֲשֶׁר אַתֶּם עֹבְרִים אֶת-הַיַּרְדֵּן שָׁמָּה לְרִשְׁתָּהּ:

האתגר השבועי: אני מזמין כל אחד מאי תנו כאשר נתקל השבוע בכזה מקרה שאנו נצטרך "להוכיח" או לקיים כזו שיחה, באו ניקח את 3 הכלים הללו 1 שימוש במי טאפורות 2 לדבר "בכללי" ככל הניתן 3 לכוון את השיחה למקום הרצוי והמעשי. כאשר נשתמש באותם כלים השיחה שלנו תקבל תפנית מדהימה, נראה כיצד אנו משיגים את מה שאנו רוצים ולא סתם "צועקים". יהי רצון שנזכה לאהבת חינום ולבניין בית המי קדש כמו שמשה רבינו מסיים את הפרשה "כי-הוא חייכם ובדבר הזה תאריכו ימים על-האדמה אשר אתם עברים את-הירדן שמה לרשתה" אמן.

האנשים שדברינו מכוונים עליהם, קל להם יותר לקבל דברים אלה, כיוון שכולנו מתחברים ל"סיפורים" "משלים" ו"מטאפורות" כיוון שזה לא מדבר רק "עלי" באופן אישי. הדיבור הוא "לשמים" "לארץ" וכך קל יותר לאנשים שמקבלים את התוכחה "לבלוע" את התוכחה יותר בשקט. דבר שני שנבחין בו, הקב"ה לא מדבר בהתחלה, ישירות לעם ישראל כיחידים, אלא כרבים "שִׁחַת לוֹ לֹא בָּנִיו מוֹמֵם דָּוָר עֲקָשׁ וּפְתִלְתַּל: {ו} הַלֵּיהוָה תִּגְמְלוּ..." וכאשר אנו נרצה להוכיח קבוצה

פרשת האזינו הינה פרשת תוכחה, היא פרשה קשה, הקב"ה באמצעות משה רבינו "מוכיח" את עם ישראל על התנהגותם, במשך כל שנות המדבר. אמנם הפרשה הזו היא פרשת תוכחה, אך אם נתבונן היטב איך הקב"ה הוכיח את עם ישראל, נראה שהוא עשה את זה בדרך מסוימת, הוא לא סתם הוכיח, האשים, הוא דיבר בצורה מאוד ספציפית, כאשר נתבונן, נוכל אנחנו ללמוד מפה, איך כאשר אנו נרצה "להוכיח" אדם

סוף מעשה במחשבה תחילה

(אבות)

ההצלחה לא נמדדת בחוסר הכישלון, אלא האם אחרי הכישלון קמת והמשכת הלאה

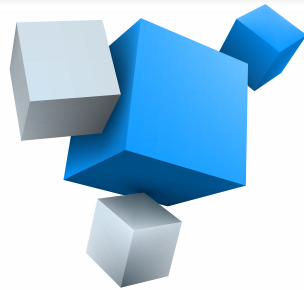
(אמרה ידועה)

עקב בצד אגודל



סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



המבט של הזולת

חיוך רחב פשט על פניו של הפרופסור, ואוו לא חשבתי שזה אפשרי, חשבתי לעצמי בשקט, והפרופסור ענה לי, דוד אתה הראשון שמבחין בכך, ולא סיפרתי את זה לאף אחד אך כיוון ששאלת והיום כידוע אני יותר מרשה לעצמי, אספר לך מדוע אני משתהה לפני כל פעם שאני נכנס לחדר ניתוח ומה אני עושה, למדתי רפואה ברוסיה, הפרופסור שלי היה יהודי, גם אני הבחנתי בו שהוא שוהה לפני כל פעם שהוא נכנס לחדר ניתוח, שאלתי אותו והוא ענה לי כך, אני יהודי ואני מאמין שעם כל רופא מתלווה מלאך שנקרה רפאל, רפאל הוא מלאך, שבזמנו עולם מינה אותו לשלוח רפואה בעולם, וכל פעם שאני נכנס לנתח אני מזמין את המלאך שילווה אותי במהלך הניתוחכשאני מזמין את מלאך רפאל אני משתהה לרגע בכניסה לחדר הניתוח כדי לתת לו להיכנס לפניי רק כאשר אני "נותן" למלאך להיכנס אני נכנס, כך אמר לי הפרופסור שלי, וחשבתי לעצמי, אם אני לא יהודי אז המלאך לא מתלווה אלי? אני רופא שרוצה לרפואת את יצירי כפיו של בורא עולם, לא משנה מה אני, ולכן אימצתי לעצמי גם מנהג זה, וזה מזכיר לי כל הזמן שלא אני מנהל את העולם ויש בורא לעולם!

שמי דוד, אני סטודנט לרפואה באוניברסיטה נחשבת במרכז הארץ, הלימודים במגמת הרפואה, נחשבים לקשים, משך זמן הלימודים הוא 7 שנים, התלבטתי רבות האם אני חפץ באמת ללכת על גגמה זו, לאחר חשיבה רבה בכובד ראש, החלטתי להשקיע את כל כולי בלימודים הללו, אני רוצה לעזור לאחרים, אני רוצה להציל חיים, אני רוצה לעשות טוב בעולם, לכן החלטתי "לעשות את זה" בשנה החמישית לקראת אמצע הסמסטר הראשון כבר הבנתי עם איזה "מרצה- רופא" נפלתי, הרופא הבכיר לתחום בו החלטתי להתמחות "קרדיולוגיה" הוא מרצה רוסי, אדם קפדן ביותר, קפדן לא באמת מגדיר אותו, לא ראיתי על פניו שמץ של חיוך חצי סמסטר! אך לשבחו יאמר הוא באמת היה אחד הרופאים בתחום, ולכן בכל זאת הלימוד אתו הוא חוויה. שמועה הסתובבה במסדרונות האוניברסיטה, שביום סיום הקורס הוא מרשה לעצמו "להתפרק" והוא קצת יותר פתוח עם התלמידים, לכן החלטתי, ביום סיום הקורס אשאל את השאלה שמציקה לי די מתחילת הסמסטר, מהרגע שהבחנתי בכך, יום סיום הקורס הגיע, כולנו נרגשים, המרצה הופיע עם ביגוד חגיגי יותר, והנה הופיע על פניו שביב חיוך, הוא הודיע לנו בחגיגות שסיימנו את הקורס בהצלחה והוא ניגש להעניק לנו את התעודות, החלטתי לגשת אחרון בכדי לשאול אותו את השאלה

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואוו ישראל, מצמרר נכון, גוי שמודה בהשגחת אלוקים, גוי שמבין שלא אני חנו מנהלים את העולם, לא אנחנו מחליטים מה יקרה, מתי יקרה, מדהים! מה אתה יכול ללמוד מזה ישראל? מה ה' אלוקיך שואל מעמך? מה שאתה יכול ללמוד מפה, אומנם הגוי ידע והבין שיש השגחה, יכול להיות שבאמת בשבילו, זה הדרך להכניס את אלוקים לחייו, אבל אתה יהודי, אתה יודע מה הקב"ה רוצה ממך, יש לנו את התורה הקדושה, תרי"ג מצוות, בא תנסה לקיים אותם, יחד עם ההבנה הזו שהקב"ה מנהל את העולם ואנחנו צריכים לעשות את שלנו ולא יותר!

המבט שלי

כבוד הפרופסור לכבוד היה לי ללמוד אצלך את שנת הלימודים הזו, למדתי רבות וכמובן הריציות שלך היא מידה להשראה, תודה, תודה רבה, השיב לי הפרופסור. יש לי שאלה אם אפשר לשאול, שאלתי את הפרופסור בכבוד ענה לי, שמת לי לב כבר מתחילת הלימודים אצלך פרופסור שלפני כל פעם שאתה נכנסת אתנו לחדר ניתוח, בכדי להדגים לנו, לא משנה את מי ניתוח, וכמה הניתוח דחוף, תמיד התמהמהת לרגע בפתח דלת חדר הניתוח לפני שנכנסת, האם זה נכון או שזה רק צרוף מקרים מוזר? ואם כן אשמח לדעת מדוע אתה שוהה כל פעם.

*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

מנו משהו נחשוב האם בשעת קושי נסכים להתעקש ולא לוותר או שזה לא יגרום לנו ללכת על זה בכל מחיר, הדבר השני הוא לקחת דבר אחד או שניים בכל פעם ולא הרבה דברים, כי אנו נאבד את עצמנו בין כל אותם קבלות ולא נוכל באמת להקדיש את הזמן והמאמצים שנדרשים לאותם קבלות. הדבר השלישי זה, לא לקחת על עצמנו דברים גדולים מידי לפעמים עדיף להצמד לדברים הקטנים שאיתם אפשר להתמיד מאשר לקחת על עצמנו דברים גדולים שלא נעמוד בהם הרבה זמן. הדבר הרביעי הוא, לעשות מעקב יומיומי כמו שהזכרנו שבוע שעבר (תחום בזמן) כל יום לראות אם אנחנו משמרים את הקבלה שלנו או שהיום פחות הצלחנו ואם כן מה נוכל לעשות מחר בכדי להתקדם לעבר המטרה שלי ולישמר את הקבלה שלי. וע"י אותם דברים אני מאמין שתוכל לקבל על עצמך דברים ובאמת להתמיד בהם לאורך זמן. אמן. בהצלחה!

ש'- לכבוד מערכת רץ כצבי... רציתי לשאול, לכבוד השנה החדשה קיבלתי על עצמי כמה דברים ברזיונות ואני מפחד שכמו כל שנה אחרי החגים, את אט אותם קבלות יאבדו מחוזקם ובשלב מסוים אני ירד מכל אותם קבלות, מה לדעתכם אפשר לעשות.



ת'- לכבוד... שאלה יפה שאלת, הרבה מאיתנו נתקלים בבעיה הזו, רובנו מקבלים על עצמנו דברים לכבוד ולזכות ראש השנה ולאחר זמן מסוים אנו נחלשים בעשיית אותם דברים, אם כן איך נוכל לקבל על עצמנו דברים וללכת איתם לאורך זמן ללא מאמץ מיותר? אז נכתוב כמה דברים שאם נלך בעקבותיהם, ייטב לנו בדרךנו. הדבר הראשון הוא, ההבנה שכל דבר שנקח על עצמנו תידרש לנו מידה מסוימת של התמדה גם במצבי קושי ולפני שנקח על עצ-

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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