

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

העולם והוא ידע מה יקרה עם העולם שלו ולכן הוא הודיע מיד, אני בראתי את העולם, ואני יחליט מה, למי, ומתי, ורק אם יהיה סדר מרגע בריאת העוֹלָם, הכל יוכל להתנהל בצורה מסודרת, ובשביל שנוכל באמת להתנהל נכון והקב"ה הדגיש לנו על ההתחלה "כל הארץ של הקב"ה היא, הוא בראה ונתנה לאשר ישר בעיניו" הכל בידי הקב"ה, כאשר אנחנו נלמד לעשות את שלנו, ולתכנן את צעדינו מהתחלה בתבונה, ונזכור שהתוצאות בידיים של אלוקים, נוכל לכלכל את צעדינו בתבונה, ללא פחדים, ללא חששות, וללא חרטות, כי אנחנו נדע ונזכור, את שלנו עשינו והשאר בידי אלוקים!

האתגר השבועי: נראה קל נכון? זה באמת קל כשמפנימים את זה באמת! אני מזמין את כולנו לקחת השבוע נושא מסוים שיש לנו בחיים לתכנן אותו מחדש מהתחלה. למה אנחנו עושים את זה מה אנחנו רוצים בסופו של דבר ומה יקרה אם נתקל בקשיים וכאשר נפנים באמת, אבל באמת, שהקב"ה הוא שליט כל העולם ואנחנו צריכים לעשות רק השתדלות, וזה הכל, נראה כולנו איך רגיעה (וגם אם היא זמנית) עוטפת אותנו בעז"ה, בהצלחה לכולנו! שבת שלום!

שנים, רק בסוף חומש דברים עם ישראל עמד להיכנס לארץ ישראל למה היה חשוב לקב"ה לכתוב לנו את זה בפסוק הראשון של התורה הקדושה

**כאשר נפנים באמת,
אבל באמת, שהקב"ה
הוא שליט כל העולם
ואנחנו צריכים לעשות רק
השתדלות, וזה הכל, נראה
כולנו איך רגיעה (וגם אם
היא זמנית) עוטפת אותנו
בעז"ה**

שלנו, למה הקב"ה לא כתב את זה בסוף חומש דברים ואמר אם ישאלו אתכם באיזה זכות אתם כובשים את ארץ ישראל אז הקב"ה יזכיר לנו אני בראתי את העולם וכו'. את הלקח הזה הקב"ה רצה שנלמד מיד מהפסוק הראשון של התורה ובין שלולא זה, כלום לא יחזיק מעמד "סוף מעשה במחשבה תחילה" הקב"ה יצר את

בראשית, התחלה חדשה, חומש חדש, שנה חדשה, הכל חדש, הכל נראה נוצץ, אנחנו מקבלים את התחושה שהנה, מגיעה שנה שהולכת להיות שונה "השנה זה יקרה".

איך נוכל להתמיד? איך באמת הפעם זה יהיה שונה? איך נצליח לשמר את ההתמדה שלנו? הכל נמצא בתורה הקדושה! הקב"ה מגלה לנו את זה בפסוק הראשון של התורה: **{א} בְּרָאִי שֵׁית בְּרָא אֱלֹהִים אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת הָאָרֶץ: {ב} וְהָאָרֶץ הִיְתָה תֵהוֹ וְנָהוּ וְחֹשֶׁךְ עַל-פְּנֵי תְהוֹם וְרוּחַ אֱלֹהִים מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם: רש"י הקדוש** כותב על המילה "בראשית", "אמר רבי יצחק, לא היה צריך להתחיל את התורה אלא מהחדש הזה לכם, שהיא מצוה ראשונה שנצטוו ישראל ומה טעם פתח בבראשית? משום כח מעשי הגיד לעמו לתת להם נחלת גוים (תהלים קיא, ו.), שאם יאמרו אומות העולם לישראל, ליסטים אתם, שכי בשתם ארצות שבעה גוים, הם אומרים להם, כל הארץ של הקב"ה היא, הוא בראה ונתנה לאשר ישר בעיניו, ברצונו נתנה להם, וברצונו נטלה מהם ונתנה לנו". לא מוזר? הקב"ה פותח את התורה, עם תשובה לשאלה שישאלו את עם ישראל בעוד כמה אלפי



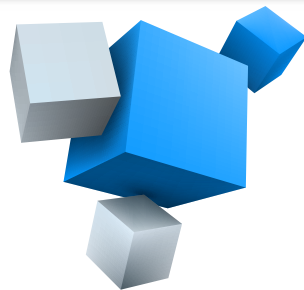
**עקב
בצד
אגודל**

(פיוט לכה דודי)

"סוף מעשה במחשבה תחילה"

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



מה קרה לי, אין לי מושג איך אני אומר לו את מה שקורה איתי, אני לא רוצה שהוא יפגע אני לא יודע מה לומר האמת שברגע שנכנסנו לשיבה גדולה התחיל להתחולל השינוי אצלי, אבל לקח לי זמן להחליט שככה אני רוצה להיות. ברגע שנכנסתי להיכל השיבה וראיתי את מאות הבחורים שלומדים בכזאת מתיקות ובכזה שטעיגטן הבנתי שפה יכול להיות התפנית של חיי, כל חיי הייתי נחשב הבחור שתמיד ישרה צחוק וחיוך על סובביו אבל היה בזה גם טיפה מן ה"קלות ראש" ואט אט חדרה בי ההחלטה, אני נהפך להיות אדם רציני כמובן, חשוב לי לשמר את האופטימיות של החיים, שהקב"ה נתן לי, אבל כרגע אני צריך להשיקיע בלהיות האדם הרציני מה אני יעשה בכדי לא לפגוע ביצחק? יש לי רעיון יש לי דוד שהוא מאמן אישי אני אתייגע אתו, הוא וודאי ידע מה לומר לי... לאחר שהתייעצתי עם דודי יישמתי את מה שהוא אמר, שוחחתי ארוכות עם יצחק, הסברתי את עצמי ודיברנו על כך התפייסנו ואנו שוב חברים. אומנם לא כמו מקודם אבל מצאנו את החברות שלנו מחדש!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל מה אתה אומר סיפור יפה קלאסי ישנם אמנם סיפורים רבים כאלה אבל מה שאתה יכול ללמוד מהסיפור הזה ה"מוסר השכל" שלך הוא שלפעמים מותר ואפילו צריך לגשת לעזרה חיצונית הקב"ה הוריד לעולם כזה שפע של דרכים לעזור לנו ואנחנו צריכים ללמוד להשתמש בהם ולא לחשוב מה יגידו? האם זה מקובל? קשה לך זו לא חוכמה לומר אני אסתדר לבד, הקב"ה שם אותי פה, סימן שאני יכול להתמודד, לפעמים ההתמודדות היא ע"י שיתוף אחרים, והתייעצות עם אנשים שמבינים, זה מה שאתה יכול ללמוד מזה.

איזה כייף עולים לשיבה גדולה ביחד, אמרתי בצהלה למושי חברי מזה שנים, האמת שאני לא זוכר מאיזה כיתה אנחנו החברים האולטימטיביים, אבל מכיתה א' אנחנו בטוח ביחד, יצחק ומושי החברים הנצחיים בחידור ובישיבה קטנה, חברים בלב ונפש, לא היה לנו רגע שהיינו באותו מקום ולא היינו אחד עם השני תמיד היינו יחד בשמחה ובקשיים. מושי היה אחד שידע לקחת כל סיטואציה ולהפוך אותה למצחיקה היה לי מאוד כייף להיות בחברתו, עכשיו אנחנו הולכים לעלות לשיבה גדולה יחד איזה כייף! זמן אלול היה מדהים! היינו יחד באותו חדר, למדנו יחד חברותא, פעמיים ביום היינו הולכים יחד לחדר האוכל ובערב לאחר סדר ג' היינו יוצאים לסיבוב יחד להתאוורר. לא יכולתי לחשוב על זמן יותר מוצלח, כך הגיע לו זמן חורף, ואז זמן ארוך זמן מאתגר, איזה נס שיש לי את מושי, אבל כאשר חזרנו עם תחילת הזמן, שמתי לב שמשוהו השתנה במושי לקח לי שבועיים שלושה להבחין בזה ולהפנים שבאמת יש פה משהו אבל אט אט שמתי לב שבאמת מושי מתרחק ממני, אט אט, את החברותא אחה"צ איתי, הוא ביטל, הוא לקח מישהו יותר רציני, הוא הפסיק לבלות איתי בשעות בין הסדרים החברות הלכה והתעררה!

המבט שלי(יצחק)

מה קרה למושי? מה קרה לחברות המדהימה שהיתה לנו? מה עשיתי לא בסדר? לא עשיתי שום דבר רע! למה עד היום החברות שלנו הסתייגו? פיקה לו ועכשיו הוא משתנה לגמרי? מה לא טוב בך? הוא עוד ממשיך כאילו להיות "חבר שלי" ומידי פעם שואל אותי בשלומי, אם אני לא בסדר שלא יהיה חבר שלי בכלל, אם הכל טוב אז מה קרה בינינו???

המבט של הזולת

האמת שדי קשה לי לראות את המבט הפגוע של יצחק הוא לא מבין

*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

איך שהם צריכים להיות, ואין לך ממה להיבהל ובטח לא להתייאש! החיים הם עליות ומורדות ואם אתה כרגע נמצא במקום של ירידה תנסה למצוא משם את הפרטים הקטנים שיעזרו לך לעלות שוב על דרך המלך, ובעיקר מה שאתה צריך, זה ללמוד לקבל את זה, שהחלקים הללו של "הכישלון" כביכול, הם חלק ממך, הם חלק ממך שאתה צריך לקבל את האישיות שלך, אם אתה כרגע במצב של ירידה אז אתה "יורד" ולא אתה "יורד" העלייה או הירידה הם לא מה שמגדירים אותך, אלא הם סיטואציות מהחיים שאתה חווה, לפעמים אתה למעלה ולפעמים אתה למטה, אבל זה לא הופך אותך, לאדם כזה או אחר, אתה אותו אדם. כאשר אתה מצליח או לא, אתה אדם עם תכונות אופייניות עם מעלות עם חסרונות ולפעמים אתה ככה ולפי עמים אחרת. מאחל לך בהצלחה בקבלת והפנמת הדברים!

ש' לכבוד מערכת רץ כצבי, שמי... ואני אברך, מעט זמן לאחר החתונה שלי, לקחתי לעצמי את הטיפים שכתבת בכדי לשים לעצמי מי מטרה, ולשמר מטרה, באמת בהתחלה היה לי די קל, גם לאחר זמן מה היו קשיים והתגברתי עליהם, אבל כרגע אני די מיואש מעצמי, כי נפלתי כבר כמה פעמים מאז תחילת שנה, גם ככה זה משהו שאני נפלתי בו די הרבה פעמים, אני מתחיל לפחד שאני לא יכול להצליח לטווח ארוך, ואני לא רוצה להאמין בזה, אבל אני לא יודע מה לעשות אשמח להכוונה, תודה מראש!

ת' ל... דבר ראשון אני רוצה לומר לך שאתה חי את החיים בדיק



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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