

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

כשאנחנו קמים בבוקר זה אומר שהקב"ה בחר בנו הבוקר, שנמליך אותו פה בעולם, זה אומר שיש לקב"ה נחת מאתנו שהוא רוצה את העבודת ה' שלנו ואת התמודדויות החיים שלנו, אחרת הוא לא היה חייב לה' חזיר לנו את נשמתנו! הוא אוהב אותנו!!! המטרה היא ההתמודדויות של החיים ושנ' עבור אותם בחיבור לקב"ה, אז הדבר הרא' שון זה תחילת הפרשה, ההבנה שהקב"ה "אומר" לנו אני רוצה שתצאו לאתגרי החיים, ואני היה אתכם, אל תדאגו! ואז מתחילים אתגרי החיים, כל אחד מה שעובר עליו, איך נתחזק בהמשך הדרך? אז כמו שאנחנו נו רואים בפרשה שלאחר כמה התמודדויות של אברהם אבינו הקב"ה נגלה אילו ואמר לו "א} {יְהִי אֲבְרָם בֶּן-תְּשֻׁעִים שְׁנָה וְתִשַׁע שָׁנִים וַיְרֵא יְהוָה אֶל-אֲבְרָם וַיֹּאמֶר אֵלָיו אֲנִי-אֵל שְׁדֵי הַתְּהַלֵּךְ לְפָנַי וְהָיָה תְּמִים: {ב} וְאַתְּנָה בְּרִיתִי בֵּינִי וּבֵינֶךָ וְאַרְבָּה אֹתְךָ בְּמֵאָד" הקב"ה אמר לו, לא שכחתי אותך אני אתך, אבל תהיה תמים, מה זה תמים, זוכרים? שבוע שעבר אמרנו על נח שהוא היה תמים הכי וונה שהוא הבין את דרך העולם והלך בדרך זו הוא לא "התחכם" והקב"ה מזכיר את זה לאברהם אבינו ומוסיף אני אתן לך "הכל בכל מכל כל" רק תישאר מחובר אלי ותזכור שכל מה שאתה עובר פה בעולם המטרה של זה, זה שתמיד תישא את עיניך אלי.

האתגר השבועי: באו ננסה השבוע לקחת את אתגרי השבוע שלנו ולראות איך הם יכו לים לקרב אותנו לאבינו שבשמים, כך נהיה רגועים ושלווים עם כל מה שיעבור עלינו. שבת שלום!

אומר לו "וְאַבְרָמָה וְאַגְדֵּלָה שְׁמֵהּ וְהָיָה בְרָכָה" מיד אח"כ מתחילות ה"בעיות" אני חושב שזה המסר שהקב"ה רוצה להע' ביר לכולנו בפרשה. אני מרגיש שזה מדבר אלי כרגע ועכשיו ואני שמח לשתף אתכם בתחושותי האישיות ברגעים רגשים אלה. החיים מלאים עליות, ירידות, מלאים התמו-

באו ננסה השבוע לקחת את אתגרי השבוע שלנו ולראות איך הם יכולים לקרב אותנו לאבינו שבשמים, כך נהיה רגועים ושלווים עם כל מה שיעבור עלינו

דדויות, אתגרים, ככה הם החיים! זה החיים שהקב"ה רוצה מאתנו וזה מה שהוא מצפה מאתנו לעלות ולרדת, המטרה היא לא לה' עביר את ה 120 שנה שלנו פה "כלאחר יד" ולהיכנס לגן עדן, המטרה שלנו זה לצעוד בחיים הללו, לנצל אותם, לגדול מאתגרי החיים! איך נעשה את זה?

לי זה "קל", אני מתחיל כעת את החיים, הכל "חדש" זה נראה מאוד מבטיח ו"קל" אבל מי שבתוך מהלך החיים, וגם אני בעוד תקופה, איך נוכל לזכור שהמטרה של החיים שהקב"ה נתן לנו כל בוקר(חשבתם על זה?

ברשותכם קוראיי היקרים! השבוע אתחיל בנימה אישית, השבוע אני מקיים את הציווי האלוקי "לך- לך מבית אביך" השבת בעז"ה זה שבת עליה לתורה שלי, ביום שלישי הבעל"ט בעז"ה י"ד בחשון אני זוכה לבוא בברית הנישואין בשעטומ"צ. בהשגחה פרי טית, כמו שכולנו אט אט לומדים פה שהכל מכוון מלמעלה, הפרשה נותנת לנו את ההדרכה איך להתחיל את מהלך החיים, כך שתמיד נוכל להיות רגועים עם כל מה שהחיים יביאו איתם. הפרשה שלנו מתחילה כך, {א} וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל-אֲבְרָם לֵךְ-לְךָ מֵאֶרֶץ צָרָה וּמִמּוֹלַדְתְּךָ וּמִבְּיַת אֲבִיךָ אֶל-הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֲרָאָךְ: {ב} וְאַעֲשֶׂה לְגֹי גְדוֹל וְאַבְרָכָה וְאַגְדֵּלָה שְׁמֵהּ וְהָיָה בְרָכָה: {ג} וְאַבְרָכָה מִבְּרָכֶיךָ וְיִמְלֹךְ לְךָ אֶרֶץ וְנִבְרָכְךָ כָּךְ כָּל מִשְׁפַּחַת הָאָדָמָה: {ד} וַיֵּלֶךְ אֲבְרָם כַּאֲשֶׁר דִּבֶּר אֵלָיו יְהוָה... {ו} וַיְהִי רָעַב בְּאֶרֶץ וַיֵּדֶךְ אֲבְרָם מִצְרַיִם לְגֹי שָׂם כִּי-כַבֵּד הָרַעַב בְּאֶרֶץ... {טו} וַיֵּרָאוּ אֹתָהּ שְׂרָי פְּרַעֲה וַיְהַלְלוּ אֹתָהּ אֶל-פְּרַעֲה וַתִּקַּח הָאִשָּׁה בֵּית פְּרַעֲה... {יד} וַיִּשְׁמַע אֲבְרָם כִּי נִשְׁבָּה אֶחָיו וַיֵּרָק אֶת-חַיְכִלֹו וַיֵּלֶךְ בֵּיתֹו שְׁמֵהּ עֶשְׂרִי וְשֵׁלֶשׁ מֵאוֹת וַיֵּרֶדֶף עַד-דָּן... {א} וְשְׂרָי אֵשֶׁת אֲבְרָם לֹא יָלְדָה לוֹ... {א} וַיְהִי אֲבְרָם בֶּן-תְּשֻׁעִים שְׁנָה וְתִשַׁע שָׁנִים וַיְרֵא יְהוָה אֶל-אֲבְרָם וַיֹּאמֶר אֵלָיו אֲנִי-אֵל שְׁדֵי הַתְּהַלֵּךְ לְפָנַי וְהָיָה תְּמִים: {ב} וְאַתְּנָה בְּרִיתִי בֵּינִי וּבֵינֶךָ וְאַרְבָּה אֹתְךָ בְּמֵאָד מֵאָד. הרבה התרחשויות בפרשה אחת, רעב, ההליכה למצרים, לקיחת שרה אמנו לבית פרעה, אברם אבינו מנצח 5 מלכים, כל זה קורה מיד אחרי שהקב"ה אומר לאברהם אבינו לך לך מארצך והיה ברכה, איפה הב' רכה? למה מיד אחרי שהקב"ה אומר לאב' רהם אבינו לצאת מהאזור הבטוח שלו והוא

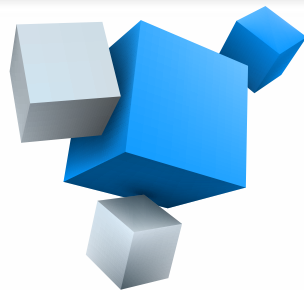
עקב בצד אגודל

"אל תסתכל בקנקן, אלא במה שיש בו."

(מסכת אבות פרק ד' משנה כ"ו)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



זה היה יום בהיר ויפה, יום כזה יפה, חייבים לנצל אותו החלטתי, ארגנתי לעצמי תיק עם כמה דברים ויצאתי לרחובות העיר לשאוף קצת אוויר בעודי הולך לתומי ונהנה מן האוויר הצח, חושב לעצמי על פלאי הבריאה ועד כמה ה' מחייה בטוב את כל העולם הזה בכדי שנהנה, עברתי ליד חנות מכולת נעצרתי לקנות בקבוק מים כדי להרוות את צמאוני, אני נכנס לחנות ובעל הבית רץ לעיני וואמר לי אנחנו סגורים ומנסה להוציא

אותי מהחנות, אמרתי לו שאני רק רוצה לקנות בקבוק שתייה, יש לי כסף מדויק אני אומר לבעל החנות והוא כאילו לא שומע אותי ואומר לי "צא מיד" הוא ניגש אלי ומוציא אותי בכוח! תוך כיד שהוא אומר לי מה אתה לא מבין "צא החוצה"

המבט שלי

מה קורה לו אני מכיר את בעל החנות אנחנו מאותו הרחוב מה קרה לו? הוא לא יכול

לבקש יפה?

למה הוא לא מסביר את עצמו? אני לא מבין מה קורה לו? הוא דוחף אותי החוצה?? בטח משהו רציני קרה לו אם הוא מתנהג ככה!

המבט של הזולת

מה קורה לעובד שלי הוא מתפרע, הוא מעיף דברים אני חייב לצאת החוצה שלא יפצע אותי, מי מגיע פה עכשיו? מי זה? צא החוצה! אנחנו סגורים עכשיו! נו מה הוא לא מבין! אני חייב לברוח ולהתקשר למשטרה! הוא לא מבין, טוב אני תופס אותו בשרוול ומוציא אותו, ב"ה סוף סוף הוא יצא, משהו שלום...

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל אתה מבין אומנם אותו מוכר היה בשעת לחץ ובס"ד המשטרה הגיעה והרגיעה את האירוע. אבל מה שאתה יכול ללמוד מזה שלפעמים ברגעי לחץ ומשבר עלינו לנשום עמוק ולזכור שאנחנו מתנהלים סביב אנשים, לנסות כמה שיותר להיות לתועלת עבור כולם ואם נוכל להסביר את עצמנו נוכל לקדם את מה שנרצה ביתר קלות ולא נצטרך "לדחוף" אנשים.



*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

לך והאמת לכולנו, כי כולנו נופלים בקטעים האלו הרבה פעמים, "גי' לוי נאות" גם אני, הדרך המועילה לנהל שיחה כזו היא להוסיף לשיחה שני הדגשים, כאשר נוסף אותם לא משנה לאן תוביל השיחה היא תתנהל בשליטה, הדבר הראשון הוא לתת לאדם הנוסף את ה"ספייס" שלו, לומר לו מה שתחליט בסוף אני מגבה אותך ולהתכוון לזה באמת, כי אחרי הכל זה החיים שלו, כך כאשר האדם שמולנו מרגיש שבאמת מה שהוא יחליט זה מה שיקרה, אין לו בעיה לדון שוב בנושא ובאמת לפתוח אותו ולדווש בו מכל כיוון, כי בסופו של דבר הוא מחליט. הדבר השני הוא, כאשר אני מציג את עמדותי אני לא יציג אותה כ"העמדה שלי" שהיא שונה מהעמדה שלך כי אז יהיה קשה לכולנו לעבור לצידו של האדם השני גם אם הוא צודק, כי לכולנו יש דבר קטן כזה אצלנו איפשהו שקוראים לו "אגו" והוא בא לשימוש הרבה פעמים גם כשלא צריך אותו, לכן מה שיהיה יותר מועיל לומר זה "להציע" את דעתך, במקום לומר "אני חושב כך וכך" לומר "אולי אפשר לעשות כל כך, זה אופציה?" כך קל לנו יותר לעבור לצידו השני של המתרגם מבלי להרגיש שהשני צדק ואני לא, אם תלך אם שתי נקודות אלה, אני מאמין שזה ישפר לך את התקשורת עם כל אדם שתתקשר אותו בעז"ה, בהצלחה רבה!!



ש'- למערכת רץ כצבי, תודה רבה על העלונים המאלפים והמחכימים! שמי... אשמח לנצל במה זז בכדי להבהיר לעצמי נקודה מסוימת. לפני מספר ימים היתה לי שיחה עם אשתי בנוגע לאיזה מקום עבודה, המנהל העבודה שלה ביקש ממנה שתעבור לתפקיד אחר בתוך אותו מקום עבודה. אני חושב שזה ניצול של טוב הלב של אשתי, שקשה לה לומר לא! אני מנסה להסביר לה כמה זה מהלך לא נכון, ואיך רוצים לנצל אותה, ולמה היא לא יכולה לומר לא! לאחר כמה פעמים ששוחחנו על זה והגענו למבוי סתום היא אמרה לי "אתה יודע מה? מה שאתה רוצה "הלאה" בא נתקדם, כאן הבנתי שאני טועה בגישה שלי, אם אנחנו לא מנהלים שיחה שבסופה אנחנו יכולים להחליט ביחד אז יש פה טעות, אשמח לקבל רעיונות מה אוכל לשפר, תודה רבה מראש!

ת'- לכבוד... דבר ראשון תודה רבה על הכנות, לא תמיד קל לנו לראות את הדברים האלו ולומר אולי כדאי לשאול, אולי נוכל להשתפר, אז שוב תודה על הכנות והפתיחות. בנוגע לשאלתך הייתי אומר

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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