

# 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

שעומדת לו בדרכו, מה הוא עושה? ניגש הוא לקב"ה ואומר לו "למה הרעתה לעם הזה" משה לא יודע מה לעשות הוא נתקל בבעיה? זה הפתרון שהקב"ה אומר למשה רבינו ולנו להשתמש בו, בעולם הקאוצ'ינג ידוע כי לפני שאנו מתחילים להוביל אדם לשינוי אנו מוודאים שהמטרה שלו תואמת את הערכים והמשאבים שלו, לא רק זאת, אלא שהמטרה תנצל, תמצה ותמלא את הערכים והמשאבים של המתאמן כיוון שכך יש למתאמן יותר סיכוי ומוטיבציה להצליח ולהתגבר על קשיים שמופעים באמצע הדרך, זה מה שמלמד אותנו הקב"ה, משה רבינו מגיע ואומר לו "מה יהיה קשה עכשיו" לוקח אותו הקב"ה לנקודת ההתחלה שם הוא קיבל על עצמו את השליחות/המטרה ואומר לו תיזכר מה הם הערכים שלך, אתה בנם של אברהם יצחק ויעקב, תיזכר בחוזקות שלך, אתה נביא, אומנם אתה שוב מזכיר את החולשה שלך, קשה לך לדבר, אבל תשתמש במשאבים שעומדים לרשותך, אהרון אחיך הוא יהיה לך ל"פה".

**האתגר השבועי:** באו יחד השבוע נבדוק את המטרות שלנו, את היעדים שלנו, נראה אם הם תואמים את הערכים שלנו, את המשאבים שלנו. אם כן, מצויין! בואו נכתוב לעצמנו את אותם ערכים ומשאבים, כשיהיה לנו קשה הם יעזרו לנו לעבור את אותם קושי. אם הם אינם תואמים את הערכים והמשאבים שלנו, נבדוק מה נוכל לעשות בכדי שיהיו כמה שיותר תואמים שיהיה לנו סיבה למה להתאמץ בפעם הבאה כשיהיה לנו קשה. בהצלחה! שבת שלום!

את מה שקבלנו על עצמנו, אנו לא יודעים מה יתן לנו את הכוח לחזור שוב לאותה "שגרה" של הקבלה הזו. לא פחות מתסכל זוהי התחושה שאנו לא מסוגלים לעמוד בקבלות שלנו. מה ניתן לעשות? מה אנו יכולים לעשות בתחילת התהליך של קבלת הקבלה/מטרה ששמנו לעצמנו, או בהמשך שאנו נתקלים בקושי? זה מה שהיה עם

**בואו נכתוב לעצמנו את אותם ערכים ומשאבים, כשיהיה לנו קשה הם יעזרו לנו לעבור את אותו קושי. אם הם אינם תואמים את הערכים והמשאבים שלנו, נבדוק מה נוכל לעשות בכדי שיהיו כמה שיותר תואמים שיהיה לנו סיבה למה להתאמץ בפעם הבאה כשיהיה לנו קשה. בהצלחה!**

משה רבינו- הקב"ה נתן למשה מטרה להוציא את עם ישראל ממצרים הקב"ה אמר למשה שיהיו לו בעיות, שפרעה לא יוציא את עם ישראל מיד, זה יהיה תהליך ארוך ומייגע, כפי שהקב"ה אמר אכן היה, משה ניגש לפרעה ופרעה הכביד את העבודה על עם ישראל, משה נבהל מזה, יש לו מטרה והוא נתקל בבעיה הראשונה

פרשתנו מתחילה במילים "וידבר א' אל משה..." יש כאן משהו לא מובן. לא ראינו את כל זה כבר בפרשת שמות, בשבוע שעבר? כל המשא ומתן הזה בין משה רבינו ובין הקב"ה, הקב"ה נגלה לעיני משה ואומר לו אני אלוקי אברהם יצחק ויעקב, שהוא רוצה לגאול את עם ישראל מיד מצרים, מצווה על משה רבינו ללכת לפרעה ולומר לו לשחרר את בני ישראל, שזה לא ילך בקלות וזה יהיה תהליך, משה רבינו אומר להקב"ה שהוא לא יכול לדבר והקב"ה אומר לו אל תדאג אהרון ידבר בשמך. כל זה כבר ראינו בפרשה הקודמת, לא מוזר שזה כתוב שוב? אנחנו יודעים כי כל מילה מדויקת ומדוקדקת בתורתנו הקדושה, חייב להיות פה משהו מיוחד, משהו שהקב"ה השאיר לנו מסר מוסתר, אם נתבונן שוב על כל מהלך הדברים אנו נבין זאת.

כולנו מכירים את זה, כאשר אנו מקבלים על עצמנו איזו שהיא קבלה, ללמוד כמה שעות ביום, ללמוד כל שבוע שתיים מקרא ואחד תרגום, או אפילו להתחיל לעשות הליכה 30 דקות כל יום בכדי לשמור על גוף בריא, בהתחלה הכל מחייך וזורם, אנו לומדים את אותן שעות/עושים הליכה וכדומה, בתקופה הראשונה אנו מרוצים מעצמנו, כיף לנו, אנו עומדים ביעדים שהצבנו לעצמנו, עד פה הכל טוב ויפה, כאן פתאום משהו משתבש, אנו נתקלים בקושי מסוים שמקשה עלינו לעמוד בקבלה שלנו, בהתחלה אנו אומרים אוקיי לא נורא פעם אחת נפסיד את זה, אך כשזה מתחיל לחזור על עצמו אנו נאבדים, אנו לא יודעים מה נתן לנו את הכוח להתחיל

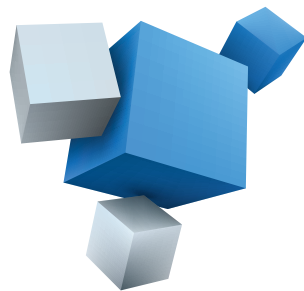
# אם אתה מאמין שאפשר לקלקל, וודאי אפשר לתקן

(רבי נחמן מברסלב)

**עקב  
בצד  
אגודל**

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



להתקשר לגנת מוקדם בכדי לוודא שהיא אכן מגיעה, טלפון אחד, טלפון שני וכלום "השיחה מועברת לתא הקולי" מוזר לא יכול להיות שהיא סתם לא עונה, היא בדרך כלל מאוד מסודרת ואחראית, היא תמיד מודיעה גם על איחור של 10 דקות, אני אנסה שוב וכך ניסיתי 5-7 פעמיים ולשווא, אני לא יודע מה קרה לה, אבל זה בהחלט לא יפה, למה היא לא עונה? היא לא יודעת שאני לחוץ? בניתי על זה שהיא תהיה פה היום בכדי שאוכל לקחת את הילד שלי לרופא השיניים פשוט לא יפה!

### המבט של הזולת(הגנת)

איזה שבוע היה לי, השבוע התחלתי עבודה חדשה כחונכת של כמה ילדות, זה עבודה ממש קשה. ביום שני הפלאפון שלי נפל לתוך הכיור תוך כדי שטיפת כלים מיד הוצאתי את הסוללה מהפלאפון, אך לצערי הייתי צריכה לתת את הטלפון לתיקון וכך הייתי מושבתת מהטלפון שלי עד יום חמישי. ביום רבעי נזכרתי שהייתי צריכה ללכת לת"ת אבל זה היה כבר מאוחר מידי, ברגע שיכולתי התקשרתי בחזרה למלמד.

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל אתה רואה לפעמים אנחנו חושבים משהו אחד אבל לא הכל תלוי בנו, כזה מקרה שהפלאפון ניזוק ואין לנו מה לעשות. מה שאתה יכול ללמוד מפה זה לעשות את שלך אבל הכי חשוב זה להבין שהעולם לא מנוהל על ידינו אלא על ידי הקב"ה.

שמי יוחנן, אני מלמד בת"ת בכיתות גן/מכינה, אני אחראי גם על הכיתות בשעות הצהריים, כבר כמה שנים יש לנו בכיתות גנת, שאחראית לבוא בשעות הצהרון, להעסיק את הילדים. היא עושה להם הפעלות ויצירות, ככה שהילדים מרגישים שהם מעבירים את הזמן בכיף, ב"ה יש לת"ת שלנו את המימון שמספיק לזה וכך יש לי עבודה יותר קלה בשעות הצהריים. הסיפור שאספר קרה ממש לאחרונה, אותה גנת נישאה, היא הודיעה לי שהיא עוזבת לתקופה והיא תודיע לנו מתי היא מתכוונת לחזור, מאותו שבוע ישבתי וחיפשתי גנת חדשה, היה קשה למצוא, אף אחת לא רצתה, כיוון שמספר הילדים היה גדול יחסית והשכר לא הצדיק את העבודה, חודשיים לאחר החתונה התקשרה הגנת, שלום הרב יוחנן איך מרגיש כבודו? ב"ה השבתי, כבר התאוששתם מהחתונה? שאלתי, כן ב"ה ענתה הגנת, המשרה שהייתה לי עדיין פנויה? כן עניתי, אף אחר לא הצליח להיכנס לנעליך, טוב טוב ב"ה ב"ה, האמת שיש לי עבודה כרגע לחלק מימי השבוע, עבודה באזור מגוריי, אבל כפי שסיכמנו, אני חושבת לבא לעבוד בחזרה ואם כן זה יהיה רק ביום שלישי. סיכמנו את השיחה וקבענו שנדבר בתחילת השבוע.

### המבט שלי(ר' יוחנן)

יום שני הגיע, הגנת לא התקשרה, אני אנסה להתקשר אליה אמרתי לעצמי, ניסיתי פעם פעמיים ולשווא, היא לא עונה, אבל אם היא לא התקשרה לומר כלום, כנראה שזה כמו שסיכמנו, היא תבוא מחר בעז"ה, אני כבר אובד עצות, יום שלישי הגיע, החלטתי

\*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר \*להצטרפות למניי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

## בארבע עיניים

לך, נכון? בא ניקח לצורך הדוגמה את הסיבה הזו, "לעשות את מה שאבא שלי רוצה כי ככה אנחנו נסתדר טוב יותר" - אוקיי אז אם זו הסיבה, כמה זה משנה לך מ-10-1 כמה חזקה הסיבה הזו, בוא נאמר 7 או 5 (זה לא באמת משנה) אם תאמר לי למשל 7, אני ישאל למה לא פחות, כוונתי, למה נתת לזה כזו חשיבות אולי זה פחות, לרוב כאשר אנו נתקלים בשאלה הזו אנו מוצאים את עצמנו מסבירים למה באמת אותו "הדבר" חשוב לנו, למה הוא ראוי לקבל את אותו הדירוג, לאחר מכן אני מסכם את דבריך ומונה את אותן סיבות שבגללן נתת את אותו דירוג, בעצם הן הסיבות למה זה חשוב לך, לאחר מכן כאשר אנו כותבים את זה יחד ומוצאים כמה וכמה סיבות טובות לקום בשבת בבוקר לתפילה יחד עם אבא, תהיה בהחלט יותר ממוכן להתקדם עם עצמך לעבר אותה מטרה של לקום מוקדם יותר בשבת בבוקר. בהצלחה רבה! מאמין בך! (כמובן שיש עוד הרבה מה לעשות פה אבל זה היה על קצה המזלג)

**ש'- שמי...** אני בחור בישיבה קטנה, אני חוזר הביתה לשבתות, מאוד קשה לי לקום בשבת בבוקר לתפילה בזמן יחד עם אבא שלי, הבעיה היותר גדולה שזה לא מידי אכפת לי, אני רוצה לקום, אבל אני מרגיש כאילו אין לי מידי רצון וסיבה לקום יחד עם אבי, אבל בכל זאת אני רוצה לקום מה אני אוכל לעשות? **ת'-** לכבוד... דבר ראשון אני רוצה לומר לך שאני נפעם ממך, בחור בישיבה קטנה שלא עושה לעצמו הנחות, לא מוכן לשקוע לשגרה, שקשה לו עם מה שקורה לו, על זה לבד מגיע לך כל הכבוד! אני מאמין שאם תקח את היכולות הללו, אתה באמת תשנה את זה אם באמת תרצה ואפילו תצמח מזה. דבר ראשון, למה אתה רוצה לקום בשבת בבוקר? אם אין לך סיבה מספיק טובה למה לקום, אתה פשוט לא תקום לא משנה כמה תרצה, אם יש לך סיבה טובה, אז מצוין. אם אין תנסה למצוא לפחות סיבה טובה אחת, הרי אם אין שום סיבה אז זה לא אמור להציק



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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