

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

שנראים לנו לא כל כך טובים, גם איתם אנו צריכים לעבוד את ה', אותם חלקים אשר ה' יצר אותנו איתם מלכתחילה, בכדי שנוכל לעבוד על עצמנו, הם אותם חלקים שאנו צריכים לקחת אתנו לכיוון הר סיני במטרה לשפר את המכלול שלנו. הצעד הראשון בכדי שנוכל לעשות זאת חייב להיות, קבלה והפנמה של אותם חלקים שקיימים בנו, כשאנו נבין נקבל ונפנים שכל האישיות שלנו על כל מה שהיא כוללת ככה הקב"ה יצר אותנו, אנו טובים והוא רוצה רק שנהיה יותר טובים, רק לאחר שנעבור על השלב הזה, נוכל להתקדם ובאמת לצאת מגלות מצרים לכיוון הר סיני לכיוון הגאולה הפרטית שלנו אמן!

האתגר השבועי: נשמע קשה? קבלה? הפנמה, נכון? אבל זה די קל! איך נעשה את זה? לכולנו יש בתוכנו אמונה שמה שעושה אתנו הקב"ה כך צריך להיות, אם כן בואו נקח לעצמנו השבוע, 2 דברים שאנו לא רוצים לקבל עם עצמנו, דברים שאנו מסרבים לקבל אותם כחלק מהאישיות שלנו וננסה לראות באמת איך אותם דברים משפיעים לנו על האישיות וההתנהגות שלנו. לאחר מכן ננסה לראות מה נוכל לעשות בכדי להשלים עם אותם דברים ומה נדרש לשנות בהם בכדי שהם לא יפריעו למהלך התקין של חיינו, לאחר מכן ננסה לחיות את המשך השבוע וכאשר כל פעם שנתקל בהם נאמר לעצמנו, נכון זה חלק ממני, אבל כרגע אני בוחר מה לעשות ברגע זה. בהצלחה רבה. שבת שלום!

החלקים הם רעים, איתם אתם לא טובים, אתם לא יכולים לעבוד את ה' כשיש בכם חלקים פחות טובים!

נשמע קשה? קבלה? הפנמה, נכון? אבל זה די קל! איך נעשה את זה? לכולנו יש בתוכנו אמונה שמה שעושה אתנו הקב"ה כך צריך להיות, אם כן בואו נקח לעצמנו השבוע, 2 דברים שאנו לא רוצים לקבל עם עצמנו, דברים שאנו מסרבים לקבל אותם כחלק מהאישיות שלנו וננסה לראות באמת איך אותם דברים משפיעים לנו על האישיות וההתנהגות שלנו

היצר הטוב שלנו- משה רבינו כמובן, אומר לא כולנו נלך לעבוד את ה', אנחנו על כל מה שזה כולל, אנחנו שיש לנו חלק שהוא "נער" שרוצה לעשות כל מיני מעשי משובה, יש לנו חלק "זקן" שרק רוצה לשבת על הכיסא ולא לעשות כלום, יש לנו חלק של "צאן ובקר" חלק "בהמי" ועם כל זה עם כל אותם חלקים

בראשית פרשת בא משה ואהרן באו אל פרעה והזהירו אותו כי במידה והוא לא ישחרר את עם ישראל ממצרים תגיע מכת "ארבה", הארבה ישחית ויכלה את כל תבואת מצרים ומצרים תישאר ללא תבואה או אוכל, משה ואהרן יצאו מעם פרעה, רגע לאחר מכן נגשו עבדי פרעה ואמרו לו "עד מתי יהיה לנו זה למוקש... הטרם תדע כי אבדה מצרים" פרעה שומע את זה ומחליט לקרוא בחזרה למשה ואהרן, כך הוא אומר להם "לכו עבדו את ה' אלוקיכם, מי ומי ההלכים? משה רבינו משיבים לו "בנערינו בזקנינו נלך בבנינו ובבנותינו בצאננו ובבקרנו נלך" משה רבינו שומע את דברי פרעה ומשיב לו, כולנו הולכים כי חג ה' לנו, פרעה מתרעם ואומר לא! ראו כי רעה זה נגד פניכם" לכו נא הגברים ועבדו את ה'...". מה קורה פה? נראה כאילו פרעה לא מבין שגם קטנים יכולים לעבוד את הקב"ה, פרעה לא מבין שגם מבוגרים יכולים לעבוד את ה' מה ההתעקשות הזו על אותו קצה העם, אם כבר שלא ישחרר את הגברים, הם הרי החזקים, על מה פרעה התעקש כל כך?

כאן אנו נחשפים למחלוקת עתיקת יומין בין יצר הטוב ליצר הרע, היצר הרע- פרעה כמובן, אומר לנו כך- אתם רוצים לצאת מהגלות, אתם רוצים לעבוד את ה', אתם רוצים לעבוד עבודת המידות, בסדר אבל רק "הגברים" עבדו אותו, רק החלק של ה"גבר" שזה החלק היותר מוחצן שלנו, החלק של "הקשיחות" הפאסון". עם זה תעבדו את ה', בחלק הזה תכירו כחלק מכם, אבל שאר

החזק במוסר, אל תרף! נצרה - כי היא חיין.

ספר משלי (פרק ד', י"ג)

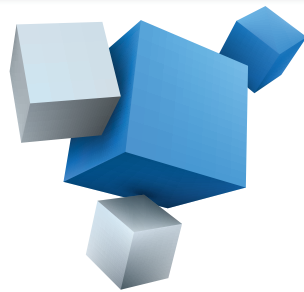
כשהולכים לבד - מגיעים מהר.
כשהולכים ביחד - מגיעים רחוק.

(פחגם ידוע)

**עקב
בצד
אגודל**

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



שבוע וביום רבעי אני מקבל טלפון מאל, שמחה מה נשמע? בסדר מה אתך? ב"ה! תגיד את האמת, אני שאלתי את כל שאר החברים שאמורים להבחן מחר וכולם הסכימו לדחות את זה רק אתה נשאר אחרון, מה אתה אומר. ואז זה היה הקש ששבר את גב הגמל

המבט של הזולת (אלי)

מה קורה לך אלי? שאלתי, כבר חודש שלם אתה דוחה לכולנו את המבחן! מה זה נראה לך הפקרות! תחשוב שיתחילו לבקש ממך עבודות, יביאו לך הצעות עבודה, ואתה תדחה את כולם, כי אין לך חשק לעבור את המבחן!! אם אתה לא רוצה להבחן, פשוט אל! למה אתה דוחה את כולנו? אתה יודע כמה זה חשוב לכולנו, ובטח לי, להתקדם לקבוצה המתקדמת!!! האא, אתה צודק, עונה לי אלי, אבל האמת היא שאתה יודע שאני בן יחיד ואבא שלי נמצא כרגע בבית החולים במחלקת טיפול נמרץ, אני היחיד שיכול להיות לידו בבית החולים, לפני שבוע ולפני שבועיים הייתה מחשבה שאולי ישחררו אתו אבל כרגע עוד לא שחררו אותו, האמת שהספקתי להכין את החומר!! וגם כבר דיברתי עם המורה ואמרתי לו שיבחן אתכם ואני כבר יסתדר! אבל הוא התעקש, ואמר לי שגם אני יבחן, הוא לא מוותר לי אני חייב להצליח!.

שמי שמחה אני בן 22, אני לומד בבית ספר לאומנות, מאד ומעולם אל היה התחביבים שלי, דברי אומנות, כל אומנות שהיא, אני לומד כבר תקופה ממושכת ואני אמור לעלות לכיתה המתקדמת, שזה כולל, את הזמן שיש לי בקבוצה הנוכחית וגם עוד שיעור של מתקדמים, בשביל לעלות לקבוצה של המתקדמים או צריכים לעבור מבחן, מידי תקופה יש מבחן לכל התלמידים שהגיעו לרמה המתקדמת, לאחר המבחן, מי שבאמת עמד בכל הקריטריונים של המבחן, עולה לקבוצה המתקדמת! האמת שאני מתרגש מזה, כיוון שכבר תקופה אני מחכה למבחן כי אני מוכן די מזמן, אבל כבר תקופה ארוכה שלא היו מבחנים, לכן כאשר הודיע המורה שבעוד חודש יערכו המבחנים, החלטתי לחלק את החומר הלימודי לחצי ממספר הימים שיש לי עד המבחן, כך, אמרתי לעצמי, אוכל לחזור לפחות פעמיים על החומר, תארך המבחן התקרב ואני מתרגש וקצת נלחץ, לא נורא, אני מנחם את עצמי, אין לי ממה לחשוש, למדתי וחזרתי ככל יכולתי בעד"ה יהיה בסדר, 3 ימים לפני המבחן מתקשר אלי המורה ואומר לי, שמחה האמת שהמבחן שלכם היה אמור להיערך השבוע אבל כיון שאלי לא מרגיש טוב אני נאלץ לדחות את המבחן לעוד שבועיים, אלי הוא אחד החברים שלי שלומד יחד איתי, אוקיי אם אין מה לעשות, אספיק לחזור על החומר פעם נוספת

המבט שלי

אומנם זה קצת עצבן אותי, אבל תכלס' אלי לא מרגיש טוב אין מה לעשות, ב"ה עברו שבועיים כשאני מקפיד להשאיר את החומר טרי במוחי בכדי שאהיה מוכן למבחן, לאחר שבועיים מתקשר אלי שוב המורה שלי ואומר לי, מה נשמע שמחה? ב"ה מצוין, אז באיזה שעה המבחן? אני נאלץ לדחות את המבחן שוב כיוון שאלי לא יכול שוב, מה קרה לו, טוב אז שבוע הבא המבחן ביום חמשי בשעה 19:00 ובעד"ה זה לא ישתנה, אוקיי אם אין ברירה אמרתי, כך התנתקה השיחה, מה קורה לאלי? מה יש לו? הוא לא יכול להתייצב כמו כולנו? לכולנו יש חיים אבל אם קובעים משהו אז קובעים! טוב נחכה, כך עבר לו עוד

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

עוד סיפור מפעים, כל הסיפור אנו חושבים, שאלי הוא אדם לא מאורגן, לא מסודר, חסר אחריות, לבסוף אנו מגלים אדם הרבה יותר מהרגיל, למרות כל מה שהוא עובר, לא רואים עליו כלום, הוא מחייך, שמח. מה שאתה ישראל יכול ללמוד מפה זה שאנשים לא באמת מה שהם נראים! הם לחוב, הרבה יותר חזקים ממה שחושבים עליהם, וממה שהם חושבים על עצמם, קח את זה כמוסר השכל לעצמך יש בך הרבה יותר ממה שנראה לך, גלה זאת בעצמך כעת, אל תחכה לכל מיני הזדמנויות פחות משמחות, אתה חזק! אתה עוצמתי!

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומנים 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

בני אדם וההתלהבות הראשונית נועדה לגרום לנו להתחיל דברים חדשים, זה נובע מסקרנות שלנו ומהתחושה שהפעם הדברים יכולים להתנהל אחרת, כיוון שכך, אנו שוב מנסים כל מיני דברים למרות שניסינו אותם בעבר, אנו מתחילים דברים חדשים כיוון שיש לנו את התחושה הזו שבוערת בנו ונותנת לנו לנסות דברים חדשים. אם כן מה נוכל לעשות על מנת להשאיר את אותו "מנוע" (אם אפשר לקרא לזה כך) דולק או להדליק אותו שוב, אנו צריכים דבר ראשון להציב לנו אתגרים - אתגר הוא משהו שאם נתאמץ, נשיג אותו ולא נשקע לנו בשגרה אפורית, דבר שני כדי שהאתגר הזה יהיה משהו יומיומי או פעם ביומיים שלושה, כאשר יהיה לנו אתגר כזה שנמשך על פני תקופה אנו נוכל להתמיד בו ביתר שאת כיוון שכל יום יש לנו משהו שדוחף אותנו ומעמיד את הכוחות שלנו בבקשה לנצל אותם, דבר שלישי, כדאי מאוד שהאתגר שניקח על עצמנו (לא משנה באיזה נושא כמובן) יהיה מדיד, הכוונה שנוכל לאחר תקופה, שבוע שבועיים למדוד את ההישגים של עצמנו מול התכנון המקורי, כך כשנהיה מכוונים על האתגרים שלנו והם יאתגרו אותנו יהיה לנו בעד"ה מנוע חזק שיניע אותנו ואתך כמובן קדימה. בהצלחה רבה!



ש'- לכבוד מערכת רץ כצבי שמי... בראש ובראשונה, אני רוצה לומר תודה רבה על כל העלונים המאלפים שאתם שולחים לנו, אני נפעם כל פעם מחדש לראות את עומק חוכמת התורה שלנו ועד כמה יש לנו עוד לעבוד פה בעולם הזה, שנית, אני אברך כולל וכידוע השנה היא שנה מעוברת, עכשיו אמצע זמן חורף, אני כבר די מותש למען האמת, אני אברך כולל יום שלם ואני מרגיש שכבר אין לי את ההתלהבות שהייתה לי כשהתחלתי את הזמן, אין לי את אותה תחושה שבערה בי שאת "הזמן" הזה אני ניצל ב%100 אני לא יודע מה יכול לגרום לי להתרומם בחזרה. אשמח לתשובה! ושוב תודה רבה!

ת'- לכבוד... ראשית, אני רוצה להודות לך על החיזוקים הללו, הם בהחלט מחממים את הלב. ובהקשר לשאלתך - כאשר אנו חשים ירידה מעוצמת ההתלהבות שלנו לגבי כל דבר מחיינו, התחושה הזו היא אך טבעית כיוון שאנו

הפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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