

# 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

אמר לעם ישראל לקחת מן ליומיים ושלא ידאגו ה"מן" יישאר טרי, הם היו צריכים לעבוד על האמונה שלהם, חז"ל אומרים שאדם צדיק היה מקבל את ה"מן" קרוב לביתו ואדם רשע היה צריך להרחיק לכת להשיג את ה"מן" ה"מן" כל הזמן דאג להראות לאדם היכן הוא ומה אתו. לכן הקב"ה אומר למשה רבינו את זה אדם צריך לשמר ולשמור לדורות משהו שיזכיר וידאג להראות לו מה אתו והיכן הוא בדרך לעבודת המידות שלו

**האתגר השבועי:** כך אנו יכולים ליצור לעצמנו את ה"מן" שלנו, שיראה לנו היכן אנו נמצאים בדרך שלנו, זה יכול להיות אדם/ חברותא שיחד אתו נמצא לנו כמה דברים לעבוד עליהם, כאשר כל אחד מעדכן את השני האם הוא מתקדם, איך הוא מתמודד עם מה שהוא רוצה לשנות, זה יכול להיות שאנו נכין לעצמנו מטרות באותם נושאים שאנו רוצים להשתנות, מטרות עם תאריכי יעד, ואט אט נתקדם לעבר אותן מטרות תוך כדי שאנו מספיקים להגיע לתאריכים שקבענו לעצמנו, או שאנו יכולים לקחת מאמן שיחד אתו אנו נצעד בדרך לעבודה עצמית עם הדרכה מקצועית, לא משנה מה נבחר, העיקר שנזכור שהעבודה העצמית שלנו, היא לדורות! בהצלחה!

שבת שלום!

צריך לשמור ולשמר? מה מיוחד בו? מה הוא מסמל?

ה"מן" מסמל לנו את עבודת המידות שלנו, למן היו כמה מאפיינים, הראשון,

**אט אט נתקדם לעבר אותן מטרות תוך כדי שאנו מספיקים להגיע לתאריכים שקבענו לעצמנו, או שאנו יכולים לקחת מאמן שיחד אתו אנו נצעד בדרך לעבודה עצמית עם הדרכה מקצועית, לא משנה מה נבחר, העיקר שנזכור שהעבודה העצמית שלנו, היא לדורות!**

לא משנה כמה מן היית לוקח, תמיד היה נותר לך עומר, לא יותר! גם אם היית גרגרן ולקחת הרבה או קמצן ולוקח מעט, היית מגיע הביתה והיית מוצא רק עומר. בנוסף, כל יום בסוף היום היה אסור להותיר מן המן, אך בשבת הקב"ה

בפרשתנו פרשת בשלח, הקב"ה מוציא את עם ישראל ממצרים, עם ישראל מגיעים לים סוף, הם עומדים בין הים למצריים, הקב"ה עושה להם את נס קריעת ים סוף, אחד הניסים הגדולים ביותר שהתרחשו מאז בריאת העולם, לאחר כל אותם ניסים אשר התרחשו במצרים. למרות זאת עם ישראל לא נוקט גישה חיובית כלפי כל מה שקורה, לכן הקב"ה שולח להם, ולנו מסר, ואומר לנו, עכשיו, זה הזמן להתחיל לעבוד על המידות שלנו!

מהו המסר? בפרשתנו ישנם שלושה ניסים שקשורים במזון, הנס הראשון היה כאשר עם ישראל הגיעו ל"מרה", הם מצאו מים, אך הם לא יכלו לשתות את אותם מים כיון שהם היו מרים, הקב"ה אומר למשה רבינו, קח עץ והשלך אותו למים, משה רבינו עושה כדברי הקב"ה והמים נהפכים למתוקים, נס שני, ה"מן" לעם ישראל לא היה מה לאכול, הקב"ה אומר למשה רבינו "הנני ממטיר לכם לחם מן השמים..." הנס השלישי, עם ישראל התקדם במדבר, שוב הם נתקנו ללא מים, הקב"ה אומר למשה רבינו קח את המטה שלך, תכה בסלע ויצאו ממנו מים, שלושה ניסים גדולים של מזון ושתיה, אך, רק את אחד מהם הקב"ה מצווה למשה לשמר, את הנס למשמרת לדורות, את ה"מן". מדוע רק את ה"מן"



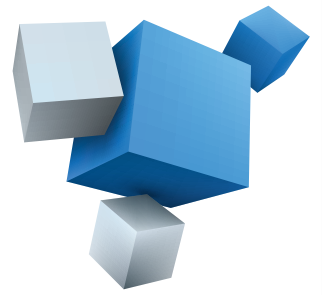
**עקב  
בצד  
אגודל**

## הקנאה והתאוה והכבוד מוציאין את האדם מן העולם

(אבות פרק ד' משנה כ"א)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



מה הוא משקר לי? זה בגלל שהא נפגע ממני כי בשבוע שעבר לא מידי התייחסתי אילו? מה הוא רוצה הייתי עסוק, באמת!

### המבט של הזולת (יוסי)

אני לא רוצה שסתם הוא יכעס, נראה לי שאני אתקשר אילו ואברר אתו מה באמת הולך פה, אם אני אצטרך להתנצל שוב, אתנצל, אני לא רוצה להשאיר את זה פתוח, התקשרתי פעם נוספת לבית של יוסי, אחרי כמה צלצולים עונה לי אחותו, שלום זה מוטי יוסי נמצא? יוסי, יוסי, שמעתי את אחותו קוראת במרחבי הבית, אחרי כמה שניות היא חוזרת ואומרת לי, יוסי יצא עם אבא לקניות הוא לא בבית, אבל לפני כמה דקות הוא ענה לי?? מה קורה פה, הוא ענה לך? זה מוזר! הוא לא בבית! הא אני יודעת מה קרה, יש לנו פלאפון לילדים ויש לו "עקוב אחריי" לשיחות, אם אנחנו לא עונים בבית אז הוא שולח את השיחה לפלאפון לכן יוסי ענה לך!

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ראית ישראל למרות שזה נראה לך פשוט, זה אף פעם לא! אבל מה שאתה יכול ללמוד לעצמך מפה זה האומץ שהיה למוטי, למרות שהוא חשב שיכול להיות שהוא פגע ביוסי הוא החליט שהוא מתקשר ומברר אתו את זה הוא לא ישאיר את זה ככה והמצב רק יחמיר, תמיד כשאתה חושב שפגעת במישהו, עשית משהו לא לעניין נסה כמה שיותר קרוב להתנצל לא להתעלם ורק אחרי יובל לשוב ולהתנצל קרוב ככל האפשר להתנצל, כך תוכל לשמור על הקשרים שלך בריאים!

שמי מוטי, אני בן 12, אני רוצה לספר את הסיפור בתלת מימד שלי, אז ככה, אני הבן השני במשפחה שלנו יש לי אח אחד בן 16, הוא לומד בישיבה בבני ברק, מתחתי יש לי שלוש אחיות, אין לי כל כך על מה לדבר איתן, יש לי בן דוד בגיל שלי הוא בן 12 וחצי ושנינו יהיה לנו בר מצווה ממש עוד מעט בקיץ, בשבוע שעבר היה לי שבוע מאוד עמוס, התחלתי ללכת ללמוד עם אברך לסיים מסכת לקראת הבר מצווה שלי, יוסי, בן הדוד שלי ניסה כמה פעמיים להשיג אותי וכל פעם הייתי עסוק לא יכולתי לענות לו, בשבת נפגשנו והסברתי לו את הסיבה למה הייתי כל כך עסוק, יוסי אמר לי הכל בסדר לא נורא, שמחתי שהוא לא לוקח את זה אישית והוא מתבגר ממש כמוני. השבוע ביום שלישי, האברך שלומד איתי החליט שהיום אנו יכולים לקחת הפסקה, שאני ייהנה היום מכיוון שיש לנו עוד די זמן ואנו בהספק ממש טוב, החלטתי להתקשר ליוסי להציע לו שנצא לטיול אופניים כמו שאהבנו לעשות מידי פעם

### המבט שלי (מוטי)

התקשרתי ליוסי הביתה, אחרי כמה צלצולים הוא עונה לי, מה נשמע יוסי שאלתי, מצוין ב"ה, איך אתה מרגיש ב"ה גם מצוין, אתה רוצה לצאת לטיול אופניים כמו שאנחנו עושים מידי פעם, נצא אולי ליער ליד הכניסה לעיר, תמיד אנחנו אוהבים לרכב שם, האמת שהייתי רוצה אבל אני בקניות עם אבא שלי כרגע, אנחנו נחזור רק בערב אז אני לא חושב שאני יכול היום, בסדר? אוקיי לא נורא נמצא הזדמנות אחרת, אמרתי, נפרדנו לשלום, רק אחרי שהתקשרתי קלטתי, התקשרתי ליוסי הביתה! איך הוא באמצע קניות עכשיו?

\*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 לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

## בארבע עיניים

הולך להרכיב גלגל (כמו פיצה) שמורכב מתחומי החיים שלך- קריירה, כסף, סביבה פיזית, חברה, משפחה, רוחניות, זוגיות, בריאות, פנאי, וכו' לאחר שמילאת את אותו גלגל, תיגש שוב לדף שבו מילאת ותסמן ע"י מילוי אותן פיסות של ענייני החיים שלך בצבע של העט, דמיון שהפיסה מחולקת ל 10-1 ואתה צריך למלא את הפיסה, ברמה של כמה אתה מרוצה מאיך שאותו חלק בא לידי מיצוי בחיים שלך, אם החלק מלא ברמה של 10, זה לא מחייב שזה אומר שאין לך מה לשפר בו, אלא יכול להיות שהציפיות שלך באותו נושא פשוט נמוכות, לאחר שאתה ממלא את כל הפיסות אתה תוכל להבחין באיזה חלק מחייך אתה יכול לשפר ומאיזה חלק אתה מרוצה, דמיון שאותם חלקים הם גלגל ואתה חייב שהוא יהיה מאוזן כי אחרת יהיה לך יותר קשה לגלגל את חייך. בהצלחה רבה!

**ש'-** שמי משה(שם בדוי) אני אברך חרדי בן 35 עד היום עבדתי בתור מזכיר בת"ת, לאחרונה אני מרגיש שאני לא ממצה את עצמי, אני מרגיש די מותש מהעבודה, ואין לי חשק ומוטיבציה לקום בבוקר לעבודה, גם בתפקוד בבית אני לא מרוצה מעצמי, אני רוצה לדעת מה אוכל לעשות בכדי להניח את האצבע על מה שמפריע לי?

**ת'-** לכבוד משה, מה שקורה לך די מובן, לכולנו יש את אותם רגעים שאנו מרגישים מותשים מהחיים, אבל יפה מאוד שאתה לא רק אומר אין מה לעשות, ככה החיים, אלא אתה רוצה לראות מה תוכל לעשות ועל זה כל הכבוד! מה שאני מציע לך לעשות זה דבר שנקרא "גלגל החיים" גלגל החיים הכוונה שאתה



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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