

# 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

פרשתנו ממשיכה בנושא בניית המשכן, לאחר שכל חכמי הלב סיימו לבנות את המשכן, אומר הפסוק **"ויביאו את המשכן אל משה את האהל ואת כל כליו קרסיו קרשיו בריחו ועמודיו ואדניו, ואת מכסה עורות האילים המאדמים ואת מכסה ערת התחשים ואת פרוכת המסך"**, על הפסוק הזה אומר רש"י הקדוש, מכיוון שאותם חכמי לב לא יכלו פיזית לבנות את המשכן אמר הקב"ה, מכיוון שמשה רבינו לא בנה במשכן כלום הוא יקים את המשכן, זה מובן, אך מה שקשה לי בפסוק הזה, מדוע אומר הפסוק **"ויביאו את המשכן אל משה"** מפני מה הביאו את המשכן למשה ולא הביאו את משה רבינו למשכן? הפסוק מפרט לנו את כל מה שעם ישראל היה צריך להביא למשה רבינו, לא היה יותר קל להביא את משה רבינו לכיוון המשכן?

יש פה משהו שהקב"ה רוצה לרמז לנו, ידוע מספרי חז"ל הקדושים שבכל יהודי ויהודי ישנו משכן פנימי שהוא אמור לבנות ולהשלים לכבודו יתברך, כאשר אנו נרצה לבנות את המשכן הפנימי שלנו כאשר אנו נרצה לבחור וללכת בדרך המובילה מעלה לבית ה', עלינו לבחור לעצמנו דמות רוחנית שהיא תהיה הדמות שאנו מקבלים מרות ממנה, דמות שאנו נהיה כפופים לה. רק

**בואו השבוע ניקח על עצמנו יעד מסוים, לא משנה באיזה תחום, ונחליט לאמץ לנו איזו שהיא דמות יותר סמכותית, איתה אנו נלך יד ביד עד אשר נשיג את המטרה בעז"ה. בהצלחה רבה! ושבת שלום!**

אילו ולא הביאו אותו למשכן שהם בנו. באותה נימה, כמובן שאנחנו לא משווים ח"ו, אך כמו שאנו רואים ומבינים שכאשר נדרשת התקדמות ברוחניות או גם בגשמיות אנו זקוקים למישהו חיצוני מישהו שנקבל ממנו "מרות" או יותר נכון במקרה הזה מישהו שנקבל ממנו "הכוונה", לכן כאשר אנו נרצה ליצור שינוי אנו נצמד לעוד מישהו, למשל "מאמן אישי" או חבר טוב או אפילו באמת דמות יותר רוחנית כמו רב של הקהילה, כמובן שלכל אחד מהם יש את היתרונות שלו, אבל כאשר אנו נרצה לבחור לנו מישהו כזה, באו נראה שהוא יהיה בעל הבנה, עם סבלנות, והרבה הרבה קבלה, כאשר אנו נצמד למישהו ונתחיל תהליך של שינוי, לפתע נראה שאנו יכולים להתמודד עם אותם דברים שהיו נראים לנו בעבר "בלתי עבירים" ואין כזה דבר "בלתי עבירים" כאשר אנו צועדים יד ביד עם מישהו בעל "סמכות" אנו נהיים חזקים, כמו שאמרו חז"ל הקדושים "עשה לך רב"

**האתגר השבועי:** רוצים? אוקיי, באו השבוע ניקח על עצמנו יעד מסוים, לא משנה באיזה תחום, ונחליט לאמץ לנו איזו שהיא דמות יותר סמכותית, איתה אנו נלך יד ביד עד אשר נשיג את המטרה בעז"ה. בהצלחה רבה! ושבת שלום!

כאשר ניקח לעצמנו איזו שהיא דמות כזו, באמת נוכל להתקדם בעבודת ה' ולהשתפר. לכן למרות שהיה יותר מורכב להביא את המשכן למשה רבינו, מכיוון שמשה רבינו היה אותה דמות שעם ישראל קיבל ממנה מרות, הם באו



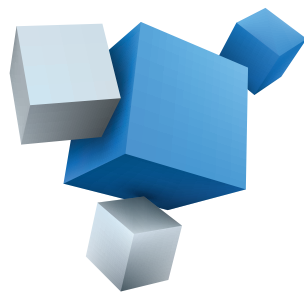
**עקב  
בצד  
אגודל**

(אנתוני דה סיינט)

**"אם אתה רוצה לבנות ספינה, אל תעודד אנשים לבנות ספינה ואל תיתן להם משימות ועבודה! במקום זה למד אותם לכסוף למרחב האין סופי של הים"**

# סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



## המבט של הזולת(מר ישראלי)

שלום וברכה משה, מה נשמע? איך המשפחה? איך הילדים? המשפחה ב"ה והילדים בלע"נ ב"ה גם, ב"ה אני שמח, אז מה מביא אותך אליי? אומר לך מר ישראלי, אני לא מבין מה קרה פה ואני ישמח אם תוכל להחכים אותי, אוקיי במה מדובר? אליהו! אני חושב שאני ראוי לכל הפחות להתייחסות התפקיד הנוסף שהוא קיבל הוא בהחלט משהו מכובד אני גם חושב שמבחינת התאמה אני יותר מתאים לתפקיד ממנו ובנוסף אני עם יותר וותק ממנו כך שאני אדע יותר נכון איך להתנהל בצורה הנכונה ביותר, אני באמת לא מבין למה לפחות לא נלקחתי בחשבון? האמת לומר לך הכי פשוט, אני חשבתי עליך כשלא שאלתי אותך, אומנם אני לא נתתי לך את התפקיד ולא שאלתי אותך שום דבר בהקשר, אבל תיזכר שלפני שבוע שאלתי אותך אם תוכל לעבוד בשעות הערב ואמרת לי שיש לך חוק ברזל שאתה לא עובד בשעות הערב כיוון שהן מוקדשות לבית שלך ובשום אופן לא תוכל לעבוד בשעות הערב, אני לא יודע אם אתה יודע, אבל הדרישה הראשונית של התפקיד של אליהו היא עבודה בשעות הערב המאוחרות, כיוון שכך לא רציתי לתת לך את ה"אופציה" שהייתי יודע שלא תעזוב את הבית שלך ב-20:00 בערב ל3 שעות של עבודה, אז פשוט רציתי לחסוך לך את עגמת הנפש שתחשוב על זה, כהזדמנות שהחמצת.

## מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואוו ישראל, איזה סיפור יפה, איזה בוס מתחשב, מה נראה לך שתוכל ללמוד מזה, מה שאתה יכול ללמוד מזה אם זה כל כך לא מובן ואין סיבה באמת שמישהו שאתה מכיר יתנהג אליך בצורה פחות יפה, תנסה שוב ושוב להבין אותו, ואל תשפוט אותו ישר, כולנו אנשים טובים! פשוט צריך לפעמים קצת לחפור יותר עמוק ממה שנראה לנו!

\*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

עבורנו וכאשר נשיג את המטרה נרגיש שהשגנו משהו שהוא משמעותי עבורנו, בנוסף לך על המטרה להיות מאתגרת, כך שתהיה לנו משיכה ואתגר להשיג אותה. **א- אפשרי ואקולוגי**, על המטרה להיות אפשרית בעינינו כך שנוכל לראות את עצמנו בעיני רוחנו מצליחים להשיג אותה ובנוסף על המטרה להיות "אקולוגית" שזה אומר שאנו ניקח על עצמנו משהו שהסביבה תאפשר לנו, למשל בסביבה שאוכלים רק טבעוני יהיה קשה לאדם לאכול פעמיים ביום אוכל מן החי ולכן אנו נראה שהמטרה שלנו היא "אקולוגית" **ר- ריאלית ולוונטית**, נשים לב שהמטרה שלנו תהיה ריאלית שזה אומר שהיא ברזל ביצוע, בכלל לכל אדם שהוא, ושהיא תהיה רלוונטית- לנו. **ת- תחום בזמן, תמיד חיובי**, "תחומה בזמן" כולם צריכים לדעת מתי ההתחלה של לקיחת המטרה, ומתי היא מסתיימת, והגדרת המטרה צריכה להיות בשפה חיובית- למשל כאשר אנו נרצה לנצל את הזמן שעומד לרשותנו, לא נאמר, אין לי זמן מה אני עושה, כי אז המוח שלנו מתמקד, בעובדה שאין לנו זמן, אלא נאמר, זהו הזמן שעומד לרשותנו, מה נוכל להספיק לעשות בו. כאשר ניקח לעצמנו את אותם מאפייני מטרה ונקבע לעצמנו מטרה נוכל בעזרה להציב לנו מטרת ולהשיג אותן. בהצלחה רבה!

השבוע נרחיב על יצירת מטרה, נראה מהי מטרה, נלמד את כל המאפיינים של מטרה, ונבין איך להשיג את מטרתנו. דבר ראשון מהי מטרה? אנו נדבר השבוע על מטרה שאנו רוצים להשיג לאחר תקופת זמן ולא על מטרה שהיא יותר כמו "שאיפה לחיים" עליה בעזרה נמצא את הזמן להרחיב. מה זאת מטרה - מטרה היא סוג של שאיפה/רצון שאנו רוצים להשיג ואנו מתמקדים בהלמשך תקופה מסוימת ולכן היא נקראת "מטרה" למה אנו נרצה לקבוע לנו מטרה? כיוון שכאשר אנו נקבע לעצמנו מטרה (כמובן עם כל אותם מאפיינים) אנו נוכל לממש ולהשיג את אותם דברים שאנו רוצים להשיג כבר תקופה ארוכה ללא הצלחה, אוקיי, אז הבנו מה זה, למה זה, הדבר הבא הוא, איך עושים את זה - אנו נאמר פה מאפיינים מסוימים שבעזרתם נביא את המטרה לידי מיצוי, אם באמת נרצה ונשאף לעבר המטרה, הקרקע תהיה מוכנה עבורנו, אנו נעבוד לפי מודל שנקרא "סמאר" **ת' - ספציפי**, שכולם ידעו מה היא המטרה ואיך בדיוק יראה הרגע שנשיג את המטרה, דבר נוסף המטרה צריכה להיות **מ- משמעותית ומאתגרת**- על המטרה להיות משמעותית



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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