

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

לוי, מה היה מיוחד בהם כל כך? במה הם היו שונים מכל עם ישראל שהם יכלו לשאת את אותו עול? ומה אנחנו לומדים מפה השבוע?

רש"י הקדוש מסביר לנו שמכיוון שבחטא העגל שבט לוי היה היחיד שלא חטא, שבט לוי היה היחיד שכאשר משה רבינו היה צריך עזרה, שבט לוי היו האנשים הנכונים במקום הנכון, כאשר הקב"ה ראה ששבט לוי לקח אחריות על עם ישראל, הם הראו יכולות של מנהיגות, הוא אמר להם, יש לכם יכולות מסוימות אני רוצה שתנצלו אותם, באתם לפה לעולם לנצל את אותם כוחות שנתתי לכם. לכן, אתם מתאימים לתפקיד הזה גם אם יש לו דרישות גבוהות. המסר המדהים כאן הוא, כאשר אנו מזהים אצל בן, תלמיד, חבר, או אפילו אצלנו בעצמנו יכולת מסוימת, מתפקידנו כהורים, כמחנכים, כחברים כבני זוג, לתת לתכונה הזו, ליכולת הזו מקום להביא את עצמה לידי ביטוי, או במילה – למצות את הפוטנציאל! זה מה שהקב"ה עשה עם שבט לוי

האתגר השבועי: השבוע ניקח על עצמנו לנסות למצא בעצמנו לפחות שלושה דברים שאנו טובים בהם או שיש לנו יכולת להתקדם באותו כיוון, לקחת לפחות אחד מתוך אותם שלושה ולהתחיל לקדם אותו, והכי חשוב להאמין בעצמנו! להאמין! להאמין!

בהצלחה רבה! שבת שלום!

מתפקידנו
כהורים,
כמחנכים,
כחברים כבני
זוג, לתת
לתכונה הזו,
ליכולת הזו
מקום להביא
את עצמה
לידי ביטוי,
או במילה –
למצות את
הפוטנציאל!

בשעה טובה ומוצלחת אנחנו מתחילים השבוע את חומש במדבר, ההתחלה הזו בסוף כל חומש מיד עם הסיום, היא עבורנו אות סמל ודוגמא לכך שלא משנה היכן אנו נמצאים, תמיד יש לנו הזדמנות להתחיל מהתחלה. כאן אני רוצה להציע לעצמנו משהו קטן להתחיל אותו מהשבוע, למשל, "שניים מקרא ואחד תרגום", גם אם עד עתה לא הקפדנו על זה, התחלנו השבוע ספר חדש, ספר במדבר, נתחיל להקפיד על שניים מקרא ואחד תרגום כל שבוע. בהתחלה החדשה הזו שהקב"ה יצר לנו באמצע השגרה, הוא יצר לנו רגעי הזדמנות חשובים.

יחד בעז"ה נמשיך גם בחומש במדבר להבין ללמוד ולהפנים את כל אותם רעיונות ומסרים, שהקב"ה שר לנו בין דפי התורה הקדושה וניפגש כאן יחד אתם ואני!

השבוע פרשת במדבר, אנו רואים בפרשתנו איך הקב"ה מונה את כל השבטים, כל שבט מיוחס למשפחתו, לבית אבותיו, בנוסף מחלק אותם הקב"ה כל שבט לפי מקומו סביב המשכן, כל שבט מקבל אחריות מתי הוא יוצא כאשר המשכן מתקדם במדבר, כל שבט מקבל את הזמן שלו, רק שבט אחד, הקב"ה לא מונה בין כולם, רק שבט אחד לא מקבל את מקומו סביב המשכן, "שבט לוי", את שבט לוי הקב"ה מנה בנפרד, בנוסף הקב"ה לא נתן להם חלק מסביב למשכן, אלא הטיל עליהם תפקיד אחר. הקב"ה נתן להם להיות אחראים על המשכן עצמו, על כל האחריות והמורכבות שבכך!

בהמשך הפרשה, הקב"ה אומר לשבט לוי יותר מפעם אחת, שאם הם לא ישמרו על המשכן כמו שצריך, או אם הם יגעו או יראו משהו שנאסר עליהם, הם ימותו! איך ולמה הקב"ה נתן את האחריות הכל כך גדולה הזו לשבט

לא משנה אם אתה חושב שאתה יכול או שאתה

חושב שאתה לא יכול בשני המקרים אתה צודק

(הנרי פורד)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

אתה זוכר שבתקופה האחרונה היית פחות בבית בגלל העסקה הנוכחית אולי הקב"ה רצה להראות לך איך זה נראה מבחוץ?

המבט של הזולת(האישי - יחזקאל)

מה, שאלתי את אשתי, אני לא הייתי ככה, לא, לא ככה, זה בהגזמה, אבל אי אפשר לדעת מה יש לכל אחד, אמרה אשתי. את יודעת מה, אני אלך לשאול אותו מה קורה איתו? ניגשתי לאותו אדם שדקה קודם סיים את סדרת השיחות וההתכתבויות שלו, הוא היה באמצע ברכת המזון, על פניו הייתה נראית אכזבה ועצב עמוקים, באותו רגע ירדה לי כל אותה דיעה קשוחה עליו, אני עדיין לא יודע מה הולך פה אבל בטוח שזה לא כמו שהיה נראה במבט ראשון, לאחר שהוא סיים את ברכת המזון, נגשתי אילו ושאלתי אותו בעדינות ובנימוס על התנהגותו לאורך כל ארוחת הערב שלו במסעדה יחד עם אשתו. זה מה שהוא ענה לי, "יש לי חברת הסעות, אני כבר תקופה ארוכה בקשיים גדולים, הגעתי למצב שאני צריך להכריז על פשיטת רגל לצערי, לא רציתי לעשות את כל הטלפונים האחרונים ליפני שאני מכריז על פשיטת רגל בבית, לכן החלטנו אשתי ואני שנצא יחד למסעדה, נאכל משהו, ננסה להירגע וכשנסיים אני יעשה את סבב הטלפונים הקשה הזה". צמרמורת אחזה בי ששמעתי מה אמר אותו איש שכבר הספקתי להכיר את שמו, יחזקאל,

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואוו ישראל באמת סיפור מצמרר אנחנו רואים סיפור שנראה לנו כל כך פשוט אבל באמת אין לנו שמץ של מושג מה מסתתר מאחורה, אתה רוצה לדעת מה סוף הסיפור? יצחק בהתייעצות מהירה עם אשתו החליט לתת ליחזקאל את דמי המעשרות של העסקה שלו ואותו סכום עזר ליחזקאל להתאושש ולחזור לעצמו. מה שאתה יכול ללמוד מפה ישראל, אם אתה היית מסתכל על ההתנהגות הזאת ממבט של אדם שלישי לא היית יכול להבין איך אדם כמו יחזקאל התנהג כמו שהוא יתנהג, אבל רק מהמבט של יצחק הסיפור נהיה שלם כי הוא היה חבל ההצלה שה' שלח ליחזקאל, אנחנו לא רואים הכל, אנו צריכים לסמוך על ה' יתברך שהוא מנהיג את עולמו, בשלמות!

*הסיפורים במדור זה בסיסם נשמעים על ידי המאמנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר *להצטרפות למנוי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצב" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

שמי יצחק, איש עסקים חרדי בן 45 מתגורר בירושלים, אני רוצה לספר לכם השבוע את הסיפור בתלת מימד שלי, הסיפור שהראה לי את ההשגחה הפרטית שקיימת בכל דבר ואיך משהו שהיה נראה לי מאוד ברור מהו, הקב"ה הראה לי שהוא זה שמנהל את העולם, הוא מכוון את כולם! לפני תקופה יצאנו אשתי ואני לטבריה לנפוש לאחר שסגרתי עסקה גדולה וחשובה שתקופה ארוכה הטרידה את שלוותי ומנוחתי, מייד עם חתימת העסקה התקשרתי לאשתי ואמרתי לה אנחנו אורזים מזוודה ויוצאים לצפון לכמה ימים לנפוש. יצאנו לצימר שכבר היה מוכר לנו משכבר הימים, באחד הערבים יצאנו למסעדה לסעוד את ארוחת הערב שלנו, הזמנו את המנה המועדפת עלינו מהתפריט והמתנו בסבלנות, מטבע הדברים, בזמן ההמתנה למנה, בין משפט אחד לשני שרעייתי ואני מדברים ברקתי קצת את יושבי המסעדה שסביבנו, לצידנו ישבה קבוצת חברים שסעדו את ליבם במיטב מעדני המסעדה, כנראה יום טיול או בילוי שלהם, כמה זוגות היו פזורים ברחבי המסעדה, אכלו ושווחחו בינם לבין עצמם. זוג אחד משך את תשומת ליבי, הגבר נראה בן 30 פלוס מינוס, אשתו יושבת מולו אוכלת והוא עם הפלאפון שלו מתכתב ומדבר סימולטנית, חזרתי לשולחני ודיברתי עם אשתי לאחר דקות ספורות האוכל הכל להגיע ופתחנו בארוחה,

המבט שלי (יצחק)

לאחר כמהצית השעה בהם אשתי ואני משוחחים על דה והא, שוב תפס את תשומת ליבי אותו זוג, הבעל עדיין עם הטלפון ביד! אשתו נראתה כבר די משועממת, היא כבר סיימה את האוכל, אני פונה לאשתי ומראה לה את המחזה שאני רואה. אשתי מביטה ומסכימה איתי אבל אומרת לי, עזוב זה לא עניינך. חזרנו לשיחתנו, סיימנו את האוכל, הלכתי לשטוף ידיים וליטול מים אחרונים. בעודי עובר במסעדה עיניי שוב נתקלו במחזה אשר זעזע אותי, אותו איש עדיין מדבר בטלפון בלהט, אשתו עומדת בחוץ באוויר, דמי עלה לי לראש, איך אדם ככה מפקיר את אשתו איך הוא מתייחס אליה כמו סמרטוט, חזרתי לשולחן נסער וסיפרתי זאת לאשתי, נטלתי שוב מים אחרונים, והחילותי לברך, באמצע ברכת המזון אורו פניה של אשתי, היא חיכתה שאסיים את ברכת המזון ואז אמרה לי, אולי זה מסר מה',



בארבע עיניים

השבוע אנו ממשיכים את התשובה משבוע שעבר, בשבוע שעבר דיברנו על אותו חלק "עצל" הקיים בנו שתפקידו הוא לגרום לגוף לחסוך כמה שיותר כוח, לכן כאשר אנו רוצים להפעיל את כל כולנו, בהתחלה אנו מצליחים, אולם לאחר זמן, הגוף קולט מה אנו רוצים ממנו, הוא לומד לשמור על הכוחות שלנו ובאמצעות דרכים שונות הוא גורם לנו כמה שפחות להתאמץ, נחזור לדוגמה שהבאנו בשבוע שעבר, אותם תרגילים בריאותיים שאנו רוצים לעשות, (כמובן שאנו רק לקחנו דוגמה ומפה אפשר לעשות הקבלות לשאר הדברים) כאשר אנו מרגישים שאנו כבר לא מוצאים את המקסימום מעצמנו באותן תרגילים מה שאנו ננסה לעשות, זה לשנות לשבוע את המסגרת- (כבר נסביר מהי מסגרת) /המטרה של האימון. אם המטרה הייתה להספיק כמה שיותר, השבוע אנו ננסה לעשות כמה שיותר תרגילים מושלמים/מדויקים/לחקות כמה שיותר בנקודה הקשה של התרגיל, או לשנות מעט מן המאפיינים של התרגיל, לשנות את כמות החזרות או להוריד את זמן התרגיל במטרה להספיק יותר בפחות זמן, כאשר מידי פעם אנו משנים את מאפייני התרגיל אנו לא נותנים לגוף להתרגל ולכן הוא לא מספיק לפתח את אותם נוגדנים אשר יאפשרו לו להתעצל, כך בכל נושא אחר, כאשר אנו עושים משהו זמן מסוים אנו נישחקים, לכן כדאי מידי פעם לשנות ולחדש את המסגרת שבתוכה אנו עושים את מה שאנו עושים, קימה בבוקר למשל, יכולה להיות מכמה וכמה סיבות, השבוע אני מגיע למניין של שבע בבוקר, או, אני זה שמעיר את הילדים ולא אשתי, או, עשיתי תחרות עם חבר מי מגיע יותר מוקדם לעבודה, כאשר משנים את המסגרת אנו נוכל לעשות את אותה פעולה פעמים רבות ללא אותה בעיה של שחיקה! בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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