

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

עבדנו עליה, תחום שאנחנו טובים בו, ממתנת שמים, יש לכולנו נטייה לא להתאמץ יותר, לא להשקיע מיד, כי גם ככה אנחנו טובים בזה. הקב"ה רוצה ללמד אותנו השבוע כמה חשובה ההשקעה האישית, כמה חשובה העבודה העצמית, כאשר אנחנו מתאמצים על משהו, מייגעים את עצמנו על משהו, יותר מזיעים, יותר יגעים, אנחנו יותר מנכסים ומייחסים לעצמנו את אותה תכונה, אותו דבר שאנחנו עובדים עליו. את זה הקב"ה מרמז לנו את זה בפרשה, יהושע בן נון, לפני סיפור המרגלים שמו היה הושע, משה רבינו חשש לשלומו של הושע כאשר הוא יהא בסביבה של המרגלים לכן הוא הוסיף לומדת האות "י" ובירך אותו ה' יושיעך מעצת מרגלים, יהושע קיבל ממש רבינו ברכה, אבל כלב בן יפונה, הלך להתפלל על קברי אבות, התאמץ, הזיע, בשביל להשיג מדרגה רוחנית שתעזור לו להתנתק מעצת מרגלים, לכן דבר ראשון הקב"ה הזכיר את כלב והקב"ה הזכיר אותו בנפרד בכדי ללמד אותנו, תשקיעו, תתאמצו, תזיעו, תתיגעו, גם אם יש לכם יכולות, היכולות האמיתיות והאיכותיות, הם אלה שאתה עובד עליהם שאתה משיג בכוחות עצמך!

האתגר השבועי: בואו יחד השבוע ביום ראשון, אם לא יבא גואל צדק, אנו נצום את צום ט' באב, הזמן הזה הוא זמן נהדר לחשבון הנפש, נחשוב לעצמנו, מה אני יכול לשפר, איזה יכולות יש לי ואני יכול להשקיע בהם, עד היום לא כל כך השקעתי, בשבוע הקרוב למרות שמגיע "בין הזמנים" אקח את השבוע הזה לעבודה עצמית, אני ישקיע את הזמן הפנוי שיש לי בעבודה להתקדמות אישית! בהצלחה רבה! שבת שלום! שנזכה לראות את משיח צדקנו בבניין בית הבחירה ובגאולה השלמה במהרה בימנו, אמן!

בואו יחד
השבוע ביום
ראשון, אם
לא יבא גואל
צדק, אנו
נצום את צום
ט' באב, הזמן
הזה הוא זמן
נהדר
לחשבון
הנפש,
נחשוב
לעצמנו, מה
אני יכול
לשפר, איזה
יכולות יש לי
ואני יכול
להשקיע
בהם

השבוע בסיעתא דשמיא אנחנו מתחילים את חומש דברים, רק שבוע שעבר סיימנו את חומש במדבר, ומיד אחר כך אנחנו מתחילים את חומש דברים, אנחנו לא נחים על זרי הדפנה, העבודה שלנו עוד רבה, כל סיום ביהדות הוא הזדמנות להתחלה מחודשת!

בכוחות רעננים יחד נמשיך ללמוד את החומש החמישי, האחרון, יחד נמשיך ללמוד ולחדש בתורת ה'. השבוע משה רבינו ממשיך לסכם לעם ישראל, לדור החדש של עם ישראל, את קורות עם ישראל במשך 40 שנה במדבר, אחד הדברים שמשה רבינו מספר לעם ישראל, הוא מעשה המרגלים, 12 מרגלים אנשים חשובים מעם ישראל יצאו לרגל את הארץ, 10 מתוכם דיברו סרה בארץ ישראל וגררו את העם פעם נוספת למקום גרוע, לאחמ"כ הקב"ה גזר כליה על הדור ההוא, חוץ מכלב בן יפונה ויהושע בן נון, הם לא היו בעצת מרגלים, אבל אם נדקדק במילים של הפרשות, גם הזו וגם בפרשת שלח, הפרשה הראשונה בה מתרחש מעשה המרגלים, נראה שכלב בן יפונה, מוזכר לבד, רק לאחר מכן מוזכר או יהושע או שניהם יחד, אבל כלב בן יפונה, תמיד מוזכר קודם לבד, מדוע? מה מיוחד בו, ומה הרמז שהשם רוצה שנלמד מהדיוק הזה?

השבוע אנחנו נדבר על כמה חשוב מאמץ אישי, עד כמה נחוצה לנו העבודה ההתקדמות האישית שלנו, העצלות היא חלק גדול ומשמעותי בחיי רובנו, כפי שהסברנו כמה פעמים, מקורה של העצלות היא חיובית, העצלות נועדה לשרת אותנו בכדי שלא נתאמץ יתר על המידה ונגמור את כל כוחותינו באחת, אבל הבעיה היא שאנחנו מתחילים לשרת את העצלות, ואנחנו מוותרים על כל התקדמות אישית, אנחנו מחפשים לקבל, לקחת, שיפול לידינו מן המוכן, בפרט כאשר יש לנו איזה שהיא מידה טובה שלא

בחיים כולם נופלים, החזקים קמים,

החזקים באמת, קמים גם אחרי נפילה שלא קמו ממנה!

(צביקה קליגר - מאמן אישי)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

הארץ, הוא נתן לי את השם של הדפוס, התקשרתי, פעם פעמיים, לא ענו, ננסה מחר, למחרת ניסיתי שוב, אך ללא הועיל לאחר שלושה ימים של ניסיונות, החלטתי להתקשר לבוס שלי במטרה לבקש ממנו ליצור לי שיחה מקדימה, התקשרתי איליו פעם, ועוד אחת, ועוד אחת, לא עונה, באיזו שהי נקודה חשבתי שיש לי בעיה עם הפלאפון שברשותי, התקשרתי מפלאפונים נוספים ללא הצלחה מיותרת.

המבט של הזולת (הבוס)

מה קרה לבוס שלי? למה הוא לא עונה לי? הוא יודע שאני צריך כנראה את העזרה שלו, הוא אמר שהוא יעזור לי, אין לי מישוהו אחר לפנות אליו, הוא פיטר אותי מתוך אילוץ, אך לפחות שיעזור לי להתקבל למקום אחר! אבל גם לא יכולתי לומר לו את זה, מכיוון שהוא לא ענה לי, לאחר שבוע וחצי, שמעתי את השמועה, הדפוס הגדול שלנו, פושט רגל!! מה? אני לא מאמין? הם הגיעו לכוזה מצב? לא האמנתי שהם נמצאים בכזה מצב, עכשיו אני מבין למה הוא לא ענה לי, עם כזו תקופה קשה גם אני לא הייתי עונה לשום טלפון, מיד התקשרתי שוב, השארתי לבוס שלי הודעה, היי אני מצטער לשמוע על מה שקרה, אני ישמח לעזור לך במה שתצטרך!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל איזה סיפור מאלף, המסר שאתה יכול ללמוד השבוע שלמרות שדוב היה במצב קשה בכל זאת הוא מיד חשב על הבוס שלו, מה הוא יכול לעזור, לעשות, לסייע, ההתנהגות הזו נובעת מההבנה שלא חייבים לי, אני משתדל לעזור, ואחרים משתדלים לעזור לי, כאשר אתה תפנים את זה חייך יהיו קלים ורגועים!

*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 לתחת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים

השבוע אנחנו נדבר על "תאום ציפיות" בבין הזמנים, אחד הדברים שמפריעים להורים בבין הזמנים, זה שהילדים לא עושים שום דבר, "פריקת עול" לא בביתנו!!! נכון? תעשו עם עצמכם משהו, אל תחזו כאילו אין מחר, סדר יום, משהו, מוכר? כולנו מכירים, הילדים וההורים, כל אחד מהצד שלו, אבל אנחנו כהורים חייבים להבין משהו חשוב לפני שאנחנו ניגשים לעבר הזמן של בין הזמנים, בין הזמנים נועד למנוחה! אחד הדברים, שמאיינים את השגרה זה לעשות דברים כי יש לנו סדר יום, לילדים עד גיל 16/17 לרוב אין אג'נדה אישית למה הם מתנהגים כמו שהם מתנהגים, למה הם מצטיינים בלימודים, למה הם משתלים להשיג הישגים טובים, הם עושים את זה כי הם פשוט רוצים להיות "ילדים טובים", על זה מגיע להן כל הכבוד!!! אבל כרגע, כשמגיע בין הזמנים, הם רוצים לחוות את העצמאות המוחלטת, לכן מידי פעם הילדים פשוט לא רוצים לעשות כלום, רק לשבת על הספה, לחלום, לקום ממש מאוחר וכו', אנחנו כהורים צריכים להבין את הצורך הזה של הילד, כהורים אנחנו צריכים לתת להם לשחרר את הרצוניה, או במילים אחרות, לפרוק עול, מה זה פריקת עול, ההסבר המילולי פריקת- להוריד, עול- תבנית מסוימת שגורמת לנו ללכת בדרך ספציפית ולא לזוז ימינה או שמאלה, כל השנה אנחנו בתוך ה"עול" בתוך אותה תבנית, וכרגע אנחנו מגיעים לזמן של "פריקת העול" בו אנחנו מרשים לעצמנו לצאת מתוך אותה תבנית של השגרה, אנחנו כהורים צריכים לשים לב לתת לילדים לפרוק את ה"עול", אך להיזהר לא לפרוק "גבולות" שזה משהו אחר לגמרי, לכל בית גבולות משלו, ההורים צריכים לראות לתמרן נכון בין פריקת עול- שזה משהו חיובי ונצרך, לפריקת גבולות שזה משהו שלילי. לכן המלצתי היא, לעשות עם כל ילד בתחילת בין הזמנים, "תאום ציפיות" לקחת דף ולשבת עם כל ילד בנפרד, לעודד אותו לפרוק את העול מכל המסגרות השנתיות, לעשות מה שהוא רוצה אבל בתוך הגבולות של הבית שלנו, השיחה הזו צריכה לבא ממקום שאנחנו זוכרים מה המטרה של בין הזמנים, לתת רווח בין פרשה לפרשה. מאחל לכולנו להתחיל את בין הזמנים ברוח טובה ומוצלחת!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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