

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

אָרְצָךְ אֲשֶׁר יְהוָה אֱלֹהֶיךָ דָּרַשׁ אֹתָהּ תָּמִיד עֵינֵי יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בָּהּ מְרֻשֵׁית הַשָּׁנָה וְעַד אַחֲרֵית שָׁנָה. ארץ ישראל נחשבת בספרים החסידים, לארץ האמונה, ארץ שמסמלת אמונה, ביטחון ב'ה', על הנושא הזה משה רבינו ביקש מה' תן לי לראות את "ארץ ישראל" אבל לא רק לראות "לעבור ולראות", לחוות ולראות את ארץ ישראל את האמונה, משה רבינו ביקש מה' לחוות את ענין האמונה, הוא רצה להרגיש את האמונה לחוש אותה, לראות אותה באופן הכי גשמי שניתן לחוות ולראות את ה', אבל הקב"ה עונה לו, לא, עֲלֶה | רֹאשׁ הַפְּסָקָה וְשֵׂא עֵינֶיךָ יְמֵה וְצַפְנֵה וְתִמְנְנֶה וּמְנַרְתָּה וּרְאֵה בְּעֵינֶיךָ פִּי־לֵא תַעֲבֹר אֶת־הַיַּרְדֵּן הַזֶּה: הקב"ה עונה למשה ואומר לו, האמונה- ארץ ישראל היא לא רק משהו שצריך לחוות, לראות בעיניים, לפעמים אנחנו צריכים ללמוד להסתכל מלמעלה להאמין שיש בורא לעולם ובגלל זה להאמין, אמונה היא לא משהו שצריכים להרגיש כל הזמן, אמונה משמעותה להאמין, לא לדעת, כאשר יש לי שולחן מכוסה במפה אני יודע שיש פה שולחן כי אני רואה אותו, לא כי אני מאמין, כי אני יודע! אמונה בבסיס היא (לפעמים, אמונה בדרגת ידיעה היא דרגה בפני עצמה) ללא ידיעה! אמונה! זה מה שהקב"ה לימד אותנו ואת משה רבינו פה.

האתגר השבועי: באו יחד השבוע נחזק את חלק האמונה בקרבנו, גם כאשר ניתקל במשהו שיאתגר את האמונה שלנו, נדע שיש ה' בעולם, נתחזק באמונתנו, ככל שנאמין בקב"ה כך נאמין בעצמנו ביכולותינו ובכוחנו, כי הכל ממנו, בכדי שנוכל להיות אנשים יותר טובים ולשרת את ה' אלוקינו. בהצלחה רבה! שבת שלום!

האמונה-
ארץ ישראל
היא לא רק
משהו
שצריך
לחוות,
לראות
בעיניים,
לפעמים
אנחנו
צריכים
ללמוד
להסתכל
מלמעלה
להאמין שיש
בורא לעולם
ובגלל זה
להאמין

כג וְאֶתְחַנֵּן אֶל־יְהוָה פַּעַת הַקּוֹל לֵאמֹר: כִּד אֲדַגֵּי יְהוָה אֹתָהּ הַחֲלוּת לְהִרְאֹת אֶת־עַבְדְּךָ אֶת־גְּדֻלָּתְךָ וְאֶת־גְּדוּדָה הַתְּהַלְלָה אֲשֶׁר מִי־אֵל בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ אֲשֶׁר־יַעֲשֶׂה כְּמַעֲשֵׂיךָ וְכַגְּבוּרָתְךָ: כה אֶעֱבְרֶה־נָּא וְאֶרְאֶה אֶת־הָאָרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן הַזֶּה הַטּוֹב הַזֶּה וְהִלְכֵנּוּ: כו וַיַּתְעֲבֹר יְהוָה בִּלְמַעַנְכֶם וְלֹא שָׁמַע אֵלַי וַיֹּאמֶר יְהוָה אֵלַי רַב־לֵךְ אֶל־תּוֹסֵף דַּבֵּר אֵלַי עוֹד בְּדַבַּר הַזֶּה: כז עֲלֶה | רֹאשׁ הַפְּסָקָה וְשֵׂא עֵינֶיךָ יְמֵה וְצַפְנֵה וְתִמְנְנֶה וּמְנַרְתָּה וּרְאֵה בְּעֵינֶיךָ פִּי־לֵא תַעֲבֹר אֶת־הַיַּרְדֵּן הַזֶּה:

השבוע אנחנו רואים בפרשה משהו מאוד מוזר, משה רבינו מספר לעם ישראל שהוא ביקש מה' יתברך לתת לו להיכנס לארץ ישראל, ה' סירב לתת לו להיכנס בעקבות זה שמשה ואהרון הכו את הסלע ולא דיברו איתו, משה רבינו מתחנן לקב"ה 210 פעם, לאחר שהם הקב"ה אמר לו, חדל, עצור, עוד תפילה אחת ואתה תגרום לי להכניס אותך, עצור עכשיו! משה רבינו עוצר, אך את עייני צד פסוק אחר, מה משה רבינו מבקש מהקב"ה? עֲבְרֶה־נָּא וְאֶרְאֶה אֶת־הָאָרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר בְּעֵבֶר הַיַּרְדֵּן הַזֶּה הַטּוֹב הַזֶּה וְהִלְכֵנּוּ: **לראות את ארץ ישראל?** זה מה שמשה רבינו מבקש, מה יש לראות? מכל מה שמשה רבינו יכל לבקש, לזכות לדרוך על אדמת ארץ ישראל, לקיים מצוות התלויות בארץ, לדרוך בהר במוריה, מכל זה, משה רבינו מבקש "לראות" את ארץ ישראל, מה מונח פה?

השבוע נדבר על מעלת האמונה, אנחנו יודעים שארץ ישראל היא לא רק סתם אדמה, אנחנו לא סתם מוסרים את נפשנו כל כך הרבה שנים, בשביל סתם פיסת אדמה שישנה "ככל הים" בכל העולם, ארץ ישראל היא מקום

גם אם אני לא רואה את האוויר שאני נושם,

אני עדיין ממשיך לנשום

גם אם אני לא רואה את ה' אני עדיין יכול להאמין

(אמרה ידועה)

עקב
בצד
אגודל



סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

התחלתי לדבר על זה, כולם התעוררו, זה התחיל לצעוק על זה, ההוא צעק "אין מוטיבציה" והכל נעשה כמרקחה, מה אני עושה חשבתי לעצמי, הבעיה הגדולה שלהם זה המוטיבציה, אין להם בכלל, ניסיתי לברר את מקור הבעיה, המקור היה במטרת הת"ת שרוב הבחורים לא הסכימו עם מטרת הת"ת, את זה אני לא יכול לשנות, מה עושים, אבל לא הבנתי את יו"ר הת"ת למה הוא לא אמר לי כלום! אני בא למקום אני צריך לדעת מה הכיוון שאני בא אליו,

המבט של הזולת

מה שבאמת לא הבנתי, למה לא עדכנו אותי על המצב לאשורו, "הבחורים לא רוצים לצאת לת"ת! ב"ה מצאתי נושא בהרצאה שעניין את כולם ללא קשר לת"ת דיברתי על איך יוצרים כימיה עם אנשים, כלי לחיים, ובהחלט גם לתת"ם ב"ה רובם היו בהקשבה מלאה, וההרצאה הסתיימה, כאשר ניגשתי ליו"ר העליתי בפניו את השאלה, למה לא אמרתי לי כלום? דבר ראשון לא ידעתי שזה המצב, דבר נוסף אם היית מידע אותי מראש, הייתי מלכתחילה מנסה לתכנן הרצאה יותר ספציפית על זה, או שהיינו מארגנים משהו מיוחד לשיבה שלך, האמת לא אמרתי לך את זה בפרוט, אבל אמרתי לך שהבחורים צריכים חיזוק מוטיבציה. בסופה של הרצאה כולם יצאו מרוצים, כן הצלחתי ב"ה להעלות את המוטיבציה חלקית, הבחורים למדו כלים חשובים לחיים ואני למדתי משהו יותר חשוב מהכל

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה שאני הרגשתי שהקב"ה מלמד אותי מהסיטואציה הזו זה כאשר אני מברר משהו, תמיד לברר למה האדם שעומד מולי, מתכוון, הרבה פעמים קורה לנו שאנחנו אומרים משהו, למישהו והוא אומר כמונו, אנחנו אומרים לעצמנו, מצוין, אנחנו מדברים על אותו דבר, אבל מה שלמדתי מהסיפור הזה זה לברר כל דבר עד הסוף, לא להסתמך שמלמעלה זה נראה שאנחנו מדברים על אותו דבר!

השבוע אספר סיפור אישי, שקרה לי, (כמובן שגם השבוע הפרטים שונו בכדי לשמור על פרטיות) הסיפור קרה לפני פורים, נתתי הרצאות ליישבות, לעזור להם לקדם ליעל ולשפר את ה"עזר נישואין" או בשמם הנוסף התתי"ם, בעקבות תקופת ההרצאות הנוכחית של בין הזמנים, אותו מקרה צף ועלה בראשי, כך היה, קיבלתי טלפון משיבה במרכז הארץ, צביקה, נשמח להזמין אותך להרצאה בשיבה שלנו, דיברתי עם אותו יו"ר הת"ת שמעתי ממנו קצת פרטים על השיבה, על הת"ת, לאחר שסיכמנו על פרטים, תאריך וכו' סימנתי לעצמי ביומן ההזמנות שלי את היום והשעה, האמת שאני לא זוכר את היום המדויק שזה היה, באו סתם ניקח יום, ביום שני בערב בשעה 19:45 הגעתי לשיבה עם הציוד להרצאה, אני נכנס לשיבה מקבלים אותי כמה בחורים שכבר חיכו בכניסה, הצגתי את עצמי ושאלתי אותם היכן תתקיים ההרצאה, הם הפנו אותו לעבר היכל השיבה, הגעתי להיכל, ביקשתי את היו"ר של הת"ת, הוא הגיע ואמר לי שבערך תוך 10 דקות כולם יגיעו, מצוין אמרתי, אני אתמקם לי בינתיים, מיקמתי את המחשב והמקרן, חיברתי את הנגן עם הסינגל של השיבה למיקרופון, שתיתי כוס מים, הבחורים התאספו, התחלנו את ההרצאה, הדלקתי את הסינגל רקדנו יחד 2 דקות, הבחורים נכנסו לאווירת הפורים, הטנדרים, האנרגיה קפצה בשנייה למעלה, מצוין אמרתי להם עכשיו שנכנסנו לאווירה אפשר לדבר תכלס? התחלתי את ההרצאה!

המבט שלי

מיד ב 5 דקות הראשונות הבנתי שיש פה משהו שאני עוד לא עולה עליו, אבל החברה פה לא רגועים לאחר 10/15 דקות של הרצאה הבנתי שיש פה מוקש מסוים, עוד לא עליתי מה הוא אבל הבחורים לא היו נראים חדורי מוטיבציה, דיברנו על יצירת מטרה משותפת, איך עושים את זה, מה החסמים שיכולים להיות וכו' ואני קולט שאני לא מדבר איתם, על מה שהם רוצים לשמוע, החלטתי להקדים ולדבר על "מוטיבציה" ברגע שאני

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

בארבע עיניים

השבוע מכיוון שאנחנו בבין הזמנים נמשיך נדבר על "מה עושים בכדי להעביר את הזמן בנעימות", השבוע נדבר על ריפרימינג- מסגור מחדש, מה זה במילה, לכל סיטואציה בחיים לכל זמן בחיים יש "מסגור" שהוא "הכוונת" של מה קורה כרגע, "השגרה" היא למשל "מסגור" כללי, אבל לכל אחד יש את ה"מסגור" שלו לשגרה, בשבוע שעבר הבנו שבין הזמנים הוא זמן "לפרוק עול" כמובן בגבולות, ושנחנו צריכים לעשות "תאום ציפיות". השבוע נרחיב על ריפרימינג, כמו שאמרנו ריפרימינג הוא מסגור מחדש, אם שבוע שעבר באמת עשינו שיחה עם ילדינו לגבי תאום ציפיות, הילדים כבר קיבלו איזה שהו "מסגור" לחופש, אבל כאשר אנחנו רוצים לנצל את הכלי הזה, עלינו לחלק אותו לשלושה חלקים 1 המסגור האישי- לכל ילד ניצור יחד איתו "מסגור" מטרה יעד, לבין הזמנים, כמובן אותו מסגור צריך לעניין את הילד שלנו, אחרת הוא לא באמת ירצה מעצמו לעשות את זה, יש לנו ילד שאנחנו יודעים שהוא מתקשה בלימוד התוספות של הגמרא, הנושא הזה מאוד מקשה על הילד עצמו והוא רוצה לשנות את זה, הבין הזמנים הזה יהא מוקדש לזה, אנחנו ההורים ואולי עוד אח שנבקש ממנו במיוחד, לעזור לאח הזה, המסגור האישי של "מוישי" זה להצליח ללמוד ביתר קלות את התוספות. 2 המסגור המשפחתי- המשפחה לוקחת לעצמה "פרויקט" לסדר את הגינה בחצר, לסיים את הלכות לשון הרע של החפץ חיים, מסגור משפחתי, שמאחד מלכד, ומעסיק את המשפחה יחד. 3 המסגור ההורי- ההורים מחלקים לעצמם את החופש כל כמה ימים לילד אחר, באותם ימים הם ב 99% של אותו ילד (כמובן לא לזנוח לאותם ימים את שאר הילדים) אבל באותם ימים הם חושבים מה ניתן לעשור לילד, לעשות איתו שיחות, בנושאים שהוא צריך חיזוק, ובפרט לתת לילד את התחושה, שיש כמה ימים שהוא, רק הוא, עומד בראש מעיניהם של ההורים שלו, כאשר אנחנו נעשה את ריפרימינג הזה אנחנו נוכל לנצל את הבין הזמנים הזה בעזרת ה' ב100%, בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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