

# 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

כאשר יש לי קליברציה, אני מכויל, מכוון, בדיוק לאדם מולי, קליברציה נעשית בעיקר ע"י שימת לב, למילים שהאדם מולנו אומר, או לא אומר, מעשים שהוא עושה, או לא עושה, כאשר יש לנו קליברציה, אנחנו נדע באופן מוחשי מה האדם שמולנו רוצה לשמוע לראות ולהרגיש! השבוע אנחנו רואים בפרשה שלנו, את הסיפור עם אליעזר עבד אברהם, חז"ל הקדושים אומרים לנו על אליעזר "גדולה שיחתן של עבדי אבות, מתורתם של בנים!!" אם זה כל כך גדול, קדוש, איך אנחנו רואים שאליעזר שינה מן האמת, לאחר שרבקה נתנה לו ולגמליו מים הוא, קודם שם עליה תכשיטים רק לאחר מכן בירר מי היא, אך כאשר הוא מספר למשפחה של רבקה את שרשרת המקרים, הוא משנה את הסדר ואומר שהוא קודם שאל אותה מי היא רק לאחר מכן נתן לה את התכשיטים! איך ככה סיפור קדוש, מרומם, אנחנו רואים שאליעזר משקר או יותר נכון משנה מן האמת? כי הקב"ה רוצה ללמד אותנו את החשיבות של הכלי הזה "קליברציה" הכיול כאשר הוא ישנו ניתן להשיג הכל, אני יודע מה לומר, איך לומר, למי לומר, ומתי לומר, כמובן שהכלי הזה ניתן לרכישה ע"י אימון וחזרה, ובעיקר ע"י חזות החושים! פשוט לשים לב!

**האתגר השבועי:** בואו יחד השבוע ננסה להיות מכוילים מכווננים, באו נשים לב! פשוט לשים לב! אחד לשני, מה עושה לחברו טוב, מה גורם לו להירתע, מה הוא עושה כאשר הוא שמח/נבוך/מתרגש, ככה נוכל לדעת האם אנחנו מדברים באותה שפה! בהצלחה רבה! שבת שלום!

השבוע ננסה להיות מכוילים מכווננים, באו נשים לב! פשוט לשים לב! אחד לשני, מה עושה לחברו טוב, מה גורם לו להירתע, מה הוא עושה כאשר הוא שמח/נבוך/מתרגש.

מסופר על שני נוכריים שגמלו בליבם להתמזג בקהילה היהודית, לאחר מחשב קצרה החליטו יחד, הם יסתובבו יום שלם בחברת היהודים, ישמעו איך הם מדברים, מה הם אומרים אחד לשני, מה הם לובשים, כך ידעו איך יוכלו להתמזג ביניהם, לאחר כמה ימים הם קבעו שבשעה 7:00 בבוקר הם ייפגשו בכניסה לעיריה ומשם הם ימשיכו להסתובב עד הערב, במשך כל היום הם למדו את היהודים יחד ולחוד, מה הם אומרים, איך הם מתנהגים, בערב הם סיכמו ביניהם את כל הנתונים, היהודים בהחלט עם מוזר, אמרו, עוד שבועיים כאשר נדע ממש להיכנס לנעליהם, ניפגש פה וניכנס יחדיו, לאחר שבועיים הם הופיעו בשערי העיריה והחלו להסתובב בין יהודי העיריה ממש כמה דקות לאחר מכן הם התחילו לחוש חוסר נעימות, מבטים מכל עבר החלו להישלח לעברם הם ממש הרגישו לא רצויים, מה קורה פה? שאל סטפן את איוון למה היום הם לא לבושים כמונו? בא נשאל אותם, איוון ניגש לאחד היהודים ואומר לו פורים שמח! הוא ממשיך בעצימת עיינים ובדבקות, יהיה רצון ששמחת הפורים תמשיך ותשפיע על כל השנה!! ....

כן הכל מובן, לפעמים אנחנו יכולים לומר את המשפט הנכון אבל לא בזמן הנכון, ולפעמים אנחנו צריכים לדעת מה לומר, למי ואיך, אחת היכולות איתן רובינו נולדים, היא יכולת לתקשר בצורה טובה עם הסובב אותנו! ועם קצת מאמץ אנחנו לומדים ליעל ולשפר את אותן יכולות, אבל הדבר שאנו הכי צריכים לשים על ליבנו הוא קליברציה"- כיוול- סנכרון, זה הדבר הכי חשוב! לפעמים קליברציה היא הגורם המכריע,

"הזמן הכי טוב לשתול עץ, היה לפני עשרים שנים,

הזמן הבא הכי טוב הוא עכשיו!"

**עקב בצד אגודל**  
(אמרה עתיקה)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

של המתרחש, אחד הרבנים נכנס, ממש לקח לו זמן עד שהוא עבר מהשיר שהוא ניגן לשיר המתאים, והאמת שלא הבנתי. המשפחה של כלתי כל כך השקיעה, כל כך עמלה וטרחה בכדי שזה ייצא מושלם, אז למה בדיוק בקטע הזה, גם אחרי שהם יודעים שאנחנו מיד נשים לב הם לא כל כך השקיעו,

### המבט של הזולת

אולי הם לא מבינים בתחום? אז למה הם לא שאלו אותנו? אולי זה קרוב משפחה שלהם? היי יענקי פניתי לאח הקטן של כלתי, האורגניסט הוא קרוב משפחה שלכם? לא! למה? סתם, הכל טוב, אני לא מבין, מוזר! החלטתי לאזור אומץ ולשאול את כלתי בסוף האירוע, כאשר האירוע הסתיים, דיברתי עם כלתי, כמה מילים, ובין הדברים שאלתי אותה, את יודעת מי היה האורגניסט? האמת שכן, הופתעתי, מי? ההורים שלי ביררו על אורגניסט מהשורה הראשונה, כמו כל הדברים ב"ה, אבל אז אבא שלי שמע על האורגניסט הזה, מי הוא? מה לא שמת לב? הוא עיוור!!! הורי החליטו שביום כזה שמח הם רוצים לשמח עוד מישהו

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל סיפור מצמרר, מה נראה לך שאתה יוכל ללמוד מזה? כמובן שההורים שלקחו כזה אורגניסט מלמדים אותנו שיעור חשוב בהכרת תודה לבורא עולם! אתה יכול ללמוד לא להתייאש, מהאורגניסט למרות המגבלה שלו הוא השיג לעצמו עבודה מכובדת אבל מה שהכי צריך מלדבר אליך זה- אתה יכול ללמוד לשמוח בחלק שלך ורק להודות לה' אתה מוקף בכל כך הרבה טוב, משפחה חברים, סביבה טובה, **אתה בריא!** ב"ה "מה נשאר? רק להודות" כמו שאומרים, כן, זה נכון, רק להודות!!!!

שלום שמי חיים מאיר לפני 3 שבועות היה לי סיפור אמיתי בתלת מימד שהרגשתי שאני חייב לספר, מגיע לי "מזל טוב" בשעה טובה ומוצלחת ב"ה לפני חודש סגרתי ווארט, האמת שהייתה לי תקופה ארוכה של המתנה וחוסר וודאות, אבל בסייעתא דשמיא סגרנו ווארט, ב"ה היה ממש מרגש ושמה וקבעו שאת האירוסין נקיים שבוע לאחר מכן, היה שבוע מלא, עמוס, בהמון דברים שהיה צריכים לסדר, אבל ב"ה הגיע היום של האירוסין יום מרגש בהחלט, למען האמת המשפחה של כלתי, היא משפחה מאוד עמידה או יותר נכון לומר משפחה עשירה, עם טעם טוב! כל הדברים בשפע! אולם גדול ויפה ביגוד תואם לכל המשפחה, כפי שמתאים לסגנון משפחה שכזו, הגענו לאולם ולמרות כל מה שחשבתי, הופתעתי, האולם, למרות שהיה אולם מפואר בפני עצמו, משפחת הכלה הוסיפה לו אי אלו שדרוגים, בהחלט היו יכולים לחשוב שהיום החתונה, אוכל בשפע, על השולחנות בצדדים שוקולדים, פטיפורים, אפילו בעזרת הגברים ששם לרוב לא משקיעים, הם השקיעו, איזה כייף שיש משפחה שמפרגנת כל כך, ב"ה, אורגניסט עם הגברה ממש חתונה...

### המבט שלי

לא סיפרתי לכם. לנו במשפחה יש חוש מוזיקלי מאוד מפותח, אני עצמי מנגן על 3 כלים כמעט מבלי ללמוד, ההורים שולטים גם בכמה כלים כל אחד מהם, כך שהמוזיקה היא חלק גדול מחיינו, לכן מה שתפס לי את העיניים יותר מכל, הוא האורגניסט, הקשבתי לנעימות אותם הוא ניגן והתחברתי לשירה, ולקב"ה דרך השירה, האמת הוא ניגן ממש יפה, מאוד נהנית אבל משהו הפריע לי, מידי פעם האורגניסט קצת איבד את הקצב, הוא לא עמד בקצב

\*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

שלום רב! שמי יעקב אני בן 25, נשוי אברך כולל, אני מרגיש שאני רוצה לעשות עוד משהו בחיים שלי ואני לא יודע מה? אני ישמח אם תוכל לנסות לכוון אותי?

שלום יעקב! אני שמח לענות לך וגם תוך כדי להעשיר את הידע באותו עקרון של "קליברציה" אחד הדברים שגורמים לנו להרגיש את אותה הרגשה שאתה מתאר "אני רוצה לעשות עוד משהו, אני לא יודע מה" זוהי תחושה של חוסר "קליברציה" בין מה שאתה עושה, לסולם הערכים או האמונות שלך! לרוב שאנו חיים בדרך מאוד מסוימת שמכניסה אותנו ל"מדף" ופה אנחנו נכנסים לנושא די טעון, כמובן שאני חושב שכל דעה היא נכונה- לאנשים מסוימים, ישנם אנשים שנכנסים לאותה "מגירה" וישנם שלא! לכן יכול להיות שאתה מרגיש איזהו חוסר, ביעוד של החיים שלך, כי היכולות שהקב"ה נתן לך, לא מנוצלות, או היעוד שלך שאתה מרגיש שהוא ייעודך לא מתממש, לכן מה שהייתי ממליץ לך לעשות, נסה להבין את ייעוד חיך למה אתה פה? אבל קצת יותר עמוק מסיבה פשוטה כנס עמוק לתוכך, ושאל את עצמך מה הייחודיות שלי? מה ה' רוצה ממני בעולם? רק כאשר תענה על השאלה הזו אתה תוכל להתחיל להתכוונן על מה עוד חסר לך בחיים, הגוף והנפש שלנו שואפים לקליברציה, להתכווננות ומיקוד לעבר הייעוד של חיינו, בעז"ה כאשר תעשה את זה אני מאמין שאותו "דבר שחסר לך" אתה תדע כבר לקרא לו בשם, בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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