

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

שלי בחיים זה לעשות רצון ה' והוא רוצה ממני שאני אסיים את הש"ס, שאני אתמיד. נכון, עכשיו אנחנו מרגישים יותר מחוברים, הרבה יותר מחוברים!

הדבר הנוסף והאחרון שנדבר עליו, הוא תוכנית נוספת למקרה שהתכנית הנוכחית תיכשל חלילה או תתקע, אנחנו נרצה להכין לעצמנו תוכנית שאומרת כך, אם נכשלת חלילה, אין לי את מי ומה להאשים, איך אני מתקדם עכשיו? איך אני מתגבר על התקלה? מה פעם הבאה אני עושה שונה? כאשר יש לי תוכנית מגירה, למקרה שאני אתקל בקושי, לא משנה במה אתקל, יש לי תכנית... אלוהם שלושת הדברים שאנו נרצה לעשות כאשר נצטרף ללימוד הדף היומי. היכן אנחנו רואים את זה השבוע בפרשה? בשבועיים האחרונים אנחנו רואים את הסיפור של יוסף עם האחים, ומפה אנחנו לומדים יוסף הצדיק רואה את אחיו מגעים למצרים הוא מכין תוכנית, הוא יאמר לאחיו שהם מרגלים, הם יביאו את בנימין יוסף הצדיק חיבר את זה לייעוד שלו, יוסף הצדיק ידע שחלומותיו שאחיו משתחוים לו צריכים להתגשם, כך הוא חיבר את התוכנית למטרה שהייתה מחוברת ומאושרת לייעוד של יוסף והשבוע בפרשה כאשר יוסף רואה שהתוכנית משתבשת והאחים מאבדים סבלנות, הוא שולף את התוכנית הנוספת והוא מתוודע עליהם!

האתגר השבועי: השבוע כאשר נתחיל את לימוד הדף היומי בעז"ה נבדוק את 3 הדברים הללו ובעז"ה הקב"ה ישלח לנו את עזרתו! בהצלחה רבה! שבת שלום!

השבוע עם
ישראל זוכה
לחגוג את סיום
הש"ס
במסגרת לימוד
הדף היומי
אותו יסד רבי
מאיר שפירא
מלובלין
זיע"א, המעלה
העצומה לסיים
את הש"ס
הינה בלתי
ניתנת לתיאור,
אך ישנו משהו
לא פחות
עוצמתי
ומרגש מכך-
יכולת
ההתמדה של
אותם אנשים!

השבוע עם ישראל זוכה לחגוג את סיום הש"ס במסגרת לימוד הדף היומי אותו יסד רבי מאיר שפירא מלובלין זיע"א, המעלה העצומה לסיים את הש"ס הינה בלתי ניתנת לתיאור, אך ישנו משהו לא פחות עוצמתי ומרגש מכך, יכולת ההתמדה של אותם אנשים - לומדים! יום יום, כל יום, דף ועוד דף ועוד דף שבוע וחצי שנים! מדהים! עוצמתי!

אנחנו יודעים שאצלנו כל סיום הוא התחלה, לטובת כל אלה שמתחילים או יתחילו את הש"ס השבוע, השבוע נדבר על 3 דברים שיעזרו לנו להתחיל את הדף היומי ולהתמיד בו! הדבר הראשון הוא הכנת תוכנית מפורטת, דיברנו בעבר על מודל סמאר"ת, אך בכל הזדמנות כזו, נכון לעבור שוב על הרעיון. כאשר אנחנו מכינים תוכנית למהלך ארוך טווח אנחנו נכין תכנית מפורטת, למשל ניתן יהיה לומר "התוכנית שלי היא ללמוד דף גמרא כל יום", או כל מטרה אחרת, אבל יהיה יותר עוצמתי אם נפרט יותר, כמו מתי אני אלמד, היכן אלמד, כמה זמן אני מקדיש לזה, האם אני לומד לבד או עם חברותא, גמרא רגילה, או גמרא מסוג שוטנשטיין וכד', כאשר התוכנית שלי מפורטת אני יודע שיש לי סדר איך איפה וכו' הדברים קורים, הדבר הנוסף הוא חיבור של אותה מטרה לערכים ולזהות שלנו, במקרה שלנו זה ללמוד כל יום הדף היומי, והכי עוצמתי חיבור לייעוד שלנו, כאשר אני לומד כל יום הדף היומי "סתם" כי זה חשוב, כי זה דבר גדול, זה בהחלט ממריץ אותי, אבל ימריץ אותי הרבה יותר ללמוד דף היומי כי יש לי ערך של לסיים את הש"ס לפחות פעם בחיים, כי אני עובד ה' ואני רוצה ללמוד את הש"ס והכי עוצמתי זה שאני יודע שחלק מהייעוד

**עקב
בצד
אגודל** (אמרה עתיקה)

מה שלא מתחילים היום,

לעולם לא הסתיים למחרת!

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

אותה, אפרת הנהנה, "איך הגעת לפה כל כך מהר? דאגנו לך מאוד", "ה' עזר לי", ענתה אפרת, "מה את מחפשת בטבריה?" "אני נוסעת לדודתי". ואפרת סיפרה את סיפור האירוסין והנישואין שבאופן. האישה התרגשה מאוד.

"עכשיו אני מבינה מה את עושה לידי", אמרה. "היום הוא יום מיוחד במשפחה שלנו. זה יום בו ניצלנו בנס, ולכן החלטנו שכל שנה נאמץ כלה אחת מחוסרת אמצעים. כל בן משפחה משתתף בחלק מהסכום. והשנה את היא הכלה שנחתן. תהיה לך חתונה יפה, נשיג לך דירה להשכרה, ריהוט, ביגוד, כל מה שכלה צריכה, כולל שכר דירה לשלושה חודשים".

ואילולא הכרתי את אפרת בעצמי, הייתי אומרת מה שאולי אתן אומרות עכשיו: 'סיפורים כאלה יש רק בעיתון'. ובכן, הנני להבטיח שהסיפור הזה הוא אמיתי ובדוק, מה שמוכיח לנו שוב ושוב, שלא רק שהמציאות עולה על כל דמיון, היא גם נכתבת בידי האומן הכי גדול בעולם.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל סיפור יפה, מה שאתה יכול ללמוד מהסיפור הזה שאומנם אפרת לא היתה צריכה לכאורה לרדת מהסעיה מבחינת ההלכה, היא לא שמעה לשון הרע על מישהו שהיא מכירה, אבל כאשר אנחנו נוהגים לפנים משורת הדין כך גם נוהג בנו ריבון העולמים!

(קרדיט לאתר הידברות על הסיפור)

אפרת השתדלה מאוד להקפיד על שמירת הלשון. הלשון והאוזן. זה לא היה קל, אבל היא עמדה בניסיון באומץ. כאשר התארסה אפרת, היא הייתה במצוקה. למשפחה שלה לא הייתה פרוטה, וכנ"ל לצד השני. איך יערכו חתונה? מה עם דירה, קצת ריהוט ומכשור חשמלי מינימלי?

אז חשבה אפרת על הדודה נחמה מטבריה. הדודה שלה שאמרה לה יותר מפעם אחת שהיא תהיה מוכנה לעזור לה, כשתזדקק. לכן החליטה לנסוע לטבריה. אולי תעשה הדודה למענה.

היא עלתה על מונית לטבריה, התיישבה ליד אישה בלתי מוכרת. במונית ישבו גם כמה נערים שלא חדלו לצחוק ולספר רכילות וגם לשון הרע על אנשים שאפרת כלל לא הכירה, אך הדיבורים האלו צרמו לה מאוד והיא אטמה את אוזניה בידיה.

המבט שלי

זה שימח מאוד את הנערים, שצחקו ולגלגלו עליה, והיא הרגישה שאינה יכולה להמשיך בנסיעה. "אני רוצה לרדת", אמרה לנהג. "תעצור כאן". "מה? באמצע הדרך? זה ממש מסוכן. אני לא יכול להוריד אותך כאן. יש פה ישוב ערבי קרוב!" "בבקשה תורידו אותי", התעקשה אפרת. "אל תרדי כאן", ביקשה ממנה הנוסעת שישבה לידה. "מסוכן כאן מאוד". אבל אפרת לא ויתרה. בצומת מגידו היא ירדה, והמונית המשיכה בדרך לטבריה. בסייעתא דשמיא הצליחה אפרת להגיע, מאוחר יותר, לטבריה. מונית אספה אותה. היה שם בדיוק מקום אחד מיותר. לא מיותר בעצם...

המבט של הזולת

כשהגיעה לטבריה פגשה פתאום את הנוסעת שלידיה יושבה במונית הראשונה. "את הבחורה שנסעה איתנו וירדה, נכון?" היא שאלה

*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 נדבר על כניעה לצורך שינוי, מול מלחמה, אדם שנמצא אצלי במסגרת של אימון סיפר לי כך, יש לי בעיה כבר מאז החיידר, אני די מציק לאחרים, אני לא יודע למה? לא משנה מה ניסיתי לעשות, אני לא מצליח להפסיק, ניסיתי כך וכך אני לא מצליח, מה אפשר לעשות? לו הסברתי את זה בצורה עדינה הרבה יותר והתהליך נעשה בצורה הרבה יותר עמוקה, אך פה אתייחס לנקודה מסוימת, אלברט איינשטיין אמר כך: ההגדרה של חוסר שפיות היא לעשות שוב ושוב את אותו דבר ולצפות לתוצאה שונה. כאשר אנחנו יודעים שיש לנו בעיה ואנחנו מנסים באותם כמה דרכים שוב ושוב, ללא הצלחה, זה אומר משהו, לא? בדקנו יותר לעומק וגילינו שכל פעם הוא ניסה לעשות את השינוי לבד, בעצמו, ללא עזרה! שאלתי אותו, אולי אתה לא יכול לשנות את זה? אולי אתה לא יכול להפסיק את ההצקות הללו, מה זה אומר? אתה לא יכול לשנות את זה, לבד. אתה בפני עצמך כרגע לא יכול לשנות את זה? אז מה אני יעשה? וחץ מזה אנחנו יודעים שהקב"ה לא מעמיד אדם בניסיון שהוא לא יכול לעמוד בו? איך אתה אומר שאני לא יכול, רגע רגע, הרגעתי אותו דבר ראשון אני לא אמרתי כלום, רק שאלתי. מה שאתה אומר זה מה שנכון, דבר נוסף זה נכון שהקב"ה לא מביא לאדם ניסיון שהוא לא יכול לעמוד בו, אבל לא כתוב שאולי לבד הוא לא יכול אבל עם עזרה הוא כן יצליח, כאשר אני מבקש ממך להרים משקולת של 150 קילו ואני אומר לך אפשר... אתה יכול לומר אני לא יכול, אבל אם תהיה קצת יצירתית ותודה כלפי עצמך שאתה לא יכול, תוכל לקרא לחבר ותרימו את זה יחד, לפעמים הקב"ה נותן לך ניסיון שלבד אתה לא יכול, אתה צריך לפנות לעזרה וביחד אתם תצליחו בעז"ה, למתאמן שלי לקח זמן לחשוב על זה אבל הוא חזר אלי ואמר לי אוקיי אני מוכן לנסות את זה בצורה שונה הפעם... זה בהחלט חומר למחשבה בשבילנו!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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