

# 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

ממוקדים במטרה, כל הדרך לא מעניינת אותם, לטוב ולמוטב, לא מעניין מה קורה עכשיו, לאן אנו הולכים, לאן מגעים, מה קורה בסוף הסיפור... מכירים? וישנם כאלה שמה שמעניין אותם והדגש שלהם הוא על הדרך על התהליך, אז מה קורה לנו במשך היום? איך תראה הדרך עצמה? אז מה נעשה עד שנגיע? איזה דרך מעניינת... מכירים? כמוכן שנקטתי בשני הקצוות, והאמת שזה על הסקאלה, דמיינו סרגל שבצדו האחד ישנו תהליך ובצדו השני ישנו מטרה, כל אחד מאתנו היכן שהו לאורך הסרגל, ואנו צריכים לבדוק מה אנו, ואיך אנו מסתדרים עם המטא פרוגרם הזה שלנו, בהחלט שזה גם תלו סטואציה, לפעמים אנו יותר נתמקד במטרה וככל שנתמקד בה אנו מניחים בצד את כל הבעיות את כל החסמים שלנו, אנו ממוקדים במטרה וממשיכים הלאה, ולפעמים נצטרך להתמקד בדרך, מה קרה היום? איך התקדמתי? מה עוד... התמקדות בדרך, כי לפעמים התמקדות רק האם השגתי את המטרה מונעת מאתנו ליהנות מהדרך, לחוות את הדרך, את התהליך, כאשר אנו רוצים להוביל שינוי בחיינו, הרבה פעמים אנו מודדים את ההתקדמות שלנו ע"י זה שאנו מתבוננים האם השגנו את מטרותינו כבר או עוד לא, ולפעמים הרבה זמן עובר ואנו עוד לא השגנו את המטרה שלנו, בטח עם זו מטרה יותר ארוכת טווח (וגם אם לא) לכן פה כל כך חשוב לדעת למדוד את השינוי בצורה המועילה ביותר.

**האתגר השבועי:** באו נשים לב השבוע, מה אנחנו? איזה סוג של תוכנת על יש לנו? במה ההתמקדות שלנו? והדרך איך נוכל להתמקד בשינוי בצורה הטובה ביותר ואיך מודדים שינוי - בשבוע הבא בטור בארבע עיניים בעז"ה. בהצלחה רבה! שבת שלום!

ישנם אנשים  
שיותר  
ממוקדים  
במטרה, כל  
הדרך לא  
מעניינת  
אותם, לטוב  
ולמוטב, לא  
מעניין מה  
קורה עכשיו,  
לאן אנו  
הולכים, לאן  
מגיעים, מה  
קורה בסוף  
הסיפור...  
מכירים?

השבוע הפרשה שלנו נקראת "ויצא" בפרשתנו מתואר כל התהליך מהרגע בו יוצא יעקב אבינו מארץ ישראל במטרתו למצוא לעצמו אשה עד שיעקב אבינו חוזר לכיוון ארץ ישראל לאחר שהשיג את מטרתו ועוד יותר.

אך אם נשים לב נראה שיש פה בפרשה תמהיל מעניין, בו אנו רואים כאילו התהליך הינו משהו חשוב, ישנה הרבה התמקדות בפרשה על כל התהליך, איך קרו הדברים, מה קרה מהרגע שיעקב אבינו יוצא מעירו עד שהוא יוצא מארץ ישראל, יעקב נרדם וחולם חלום, לאחר מכן יעקב אבינו מתעורר ומבטיח הבטחה, לאחר מכן כל הסיפור עם כל המשכורות שהחליף לבן ליעקב ומה בדיוק יעקב עשה בכדי לסכל את מזימותיו של לבן וכו'.

בחלק אחר של הפרשה אנו רואים שיעקב אבינו עבד שבע שנים למען רחל והפסוק אומר **וַיַּעַבְדַּד יַעֲקֹב בְּרַחֵל שְׁבַע שָׁנִים וַיִּהְיוּ בְעֵינָיו כְּיָמִים אֶחָדִים בְּאֶהָבָתוֹ אֶתָּה: "כימים אחדים- שבע שנים" ולרגע לא מוזכר מה עבר עליו בשבע השנים הללו, מה קרה שם, כל ההתמקדות הינה ב מטרה, כן כי התמקדות במטרה יכולה לעשות את זה, התמקדות במטרה יכולה להעביר את הזמן ולתת לנו לעבור הרבה מכשולים ואתגרים ולהמשיך עוד ועוד. אבל הרבה פעמים אנו יודעים שכאשר אנו ממוקדים כל כך במטרה והיא עצמה לא נגישה מיידית, כן זה עניין של תהליך, לפעמים אנו מתייאשים, מרימים ידיים, זהו זה קשה ניסיתי ממש הרבה, "זהו נגמר הסוס" מוכר הפתגם? אז איך נוכל להצליח? האם עלינו להתמקד במטרה, או לחוות את התהליך? על מה הדגש? דיברנו כמה פעמים על המושג שנקרה "מטא פרוגרמס"- תוכנת העל שקיימת לכולנו במוח, ישנם הרבה סוגים של תוכנות על, אנו נדבר על תוכנה שנקראת "תהליך או תוצאה" כן זה עצמו משתנה בין אנשים, ישנם אנשים שיותר**

הפעם היחידה בה אתה אמור להסתכל לאחור,

היא כדי לראות כמה רחוק הגעת!

**עקב  
בצד  
אגודל** (איאן קנבל)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

כשהתקרבה העגלה המקרטעת אל בית הרבי, ומחלונותיה נשקפו שרידי הפיח והאפר שנותרו מהשריפה הגדולה. עיניהם נקרעו בתדהמה ונשימתם נעתקה, כשראו את הרבי יורד מהעגלה, פוסע מעדנות אל עבר מה שהיה ביתו, ולנוכח המחזה הנורא שנגלה לפניו הוא פשוט נושא רגליו, ומתחיל לרקוד!

### המבט של הזולת (הרבי)

הם עומדים סביבו בחצי גורן עגולה, המומים, מבולבלים. בזה הרגע ראה הרבי את בשורת האיוב ניצבת למול עיניו, הביט במו עיניו בזוועה שהתחוללה, הבחין כי נותר בחוסר כל ממש. וכיצד הוא מגיב? מה הוא עושה? פשוט עומד ומרקד בהתרגשות, מוחא כף אל כף ומשורר: ברוך אתה ה... שלא עשני גוי! הם מביטים בו מופתעים, אך הרבי לא שם לב אליהם. כולו שקוע בריקוד המרומם, לבסוף, שם הרבי לב לפליאתם הרבה, ולפיכך קרב אליהם והסביר: בניי חביבי! תתארו לעצמכם לו חלילה הייתי נולד נכרי, גוי לא עלינו. עם שריפת ביתי וכל קנייני הגשמיים, הכלים בהם השקעתי את כל כוחותיי, העבודה זרה לה אני סוגד, כל ההישגים החומריים שצברתי בעמל ויוע רב במשך רבות בשנים - כמה הייתי בוכה ומצטער עכשיו, כי נשארתי בערום ובחוסר כל! אך זיכני הבורא להיוולד יהודי, בן לאבא שבשמים, מאמין בבורא עולם. וכשהבית נשרף ונכסי אבדו, הדבר היחיד שנשאר לי זה הקשר שלי עם אבי שבשמים, והוא מתהדק ומתחזק דווקא ברגע הזה הדבר היחיד שנשאר לי זה הקשר שלי עם אבי שבשמים, זה הנכס היחיד שלי והוא שווה יותר מהכל, עכשיו אני מרגיש את האושר האמיתי בהיותי יהודי, את השמחה העצומה!

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, כל כך מדהים לראות את הראיה של הצדיקים, ראייה כל כך שונה משאר האנשים, דווקא בזמן ששאר האנשים היו מוצאים בזה סימן לריחוק,

מוצאים בזה דורשי ה' דווקא סימן לקירוב. צא ולמד ישראל!

הסיפורים במדור זה נלקחים בחלקם מאתר ישיבת אור דוד

\*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

עוני גדול ודוחק רב, שררו בביתו של הרה"ק רבי אורי מסטעליסק ז"ע. בקושי היה בבית לחם לפי הטף, הבית היה נראה כחורבה של ממש, אך לא בעיות גשמיות יפריעו את רבי אורי משמחתו הקורנת מעבודת השם, וכך המשיך רבי אורי בעבודתו בקודש למרות העוני והמחפיר וחוסר התנאים... אך ההשתדלות הרי מוטלת עליו, ולפיכך קם רבי אורי ונסע לעיר הגדולה. הוא תיכנן לשבות שם, ואחרי כמה ימים לשוב לביתו שבעיירה. במהלך שהותו בעיר, הגיעה שמועה מזעזעת ומבהילה: שריפה גדולה פרצה בעיירה, במהלך שהותו בעיר, הגיעה ונכחדו, ביניהם גם ביתו של הרבי, מקורבי הרבי החליטו, כי כדאי להמתין מלבשר לרבי את בשורת האיוב. הן בניסי ניסים לא נפגע איש, ואת הצער והכאב על שריפת הבית - ניתן לעכב כמה שניתן. הם דחו את ההודעה המצערת עוד ועוד, עד שרק בדרך בחזרה הביתה, הבינו המקורבים כי אין ברירה, והחליטו כי אין מנוס מלספר את העובדות לאשורן.

### המבט שלי (המקורבים)

הם קרבו אל הרבי והחלו לדבר בזהירות, כמבקשים להקל על הרבי לעכל את הבשורה הקשה. בתחילה החלו ברמזים, ורק כשהתברר שהרבי אינו מתרגש מהם, סיפרו במילים מדודות: יצר לנו לבשר, אך לפי הנתונים ששמענו, במהלך השריפה הגדולה ניזוק ביתו של הרבי... אך שוב לא נע אף שריר בפניו של הרבי, לפיכך הוסיפו ואמרו: זיייתכן גם, וכך אומרות שמועות מבוססות, שביתו של הרבי נשרף כליל הפך למאכולת אש. מהבית שהיה פעם כל רכושו של הרבי - לא נותר דבר! - קבעו בצער. אך שוב, להפתעתם, הרבי כלל לא התרגש מהמידע, והמשיך כמעשה שיגרה. הם הביטו בו המומים, ראו כי הידיעה המצערת כלל לא השפיעה עליו, המקורבים הופתעו מאוד, ולא האמינו כי יכול בר אנוש לשמוע מידע כה דרמטי על שריפת ביתו שהיה כל רכושו, ולא להגיב בכלל, כאילו אין הדבר נוגע לו כלל... אך הפתעתם שברה שיא נוסף,



## בארבע עיניים

בשבוע שעבר דיברנו על צעד ארבע בשיטת 12 הצעדים. הצעד שעוזר לנו לעשות חשבון נפש, נסכם בכמה מילים, מצאנו את המקרה שמעיק עלינו, כתבנו אותו, חיפשנו היכן נפגענו. בערך העצמי שלנו, בשאיפות העתידיות שלנו, בגאווה/כבוד שלנו, ביחסים שלנו עם האחרים, ובביטחון שלנו (כשאנו מדברים על משהו מהותי). עד לפה הגענו בשבוע שעבר. השבוע אנו עוסקים בחלק שלנו מה אנחנו עשינו, שהפעיל בסופו של דבר את גלגל השלג הזה שגרם לנו בסוף להיפגע, עד כמה שיהיה קשה מאוד לשמוע את המשפט הזה, המשפט מישוה פגע בי לא נכון! המשפט היותר נכון לומר **אני נפגעתי ממישהו / משהו**, כי בסופו של דבר **כשאנחנו נפגעים אנחנו נפגעים**, אם ילד קטן ממש בן שלוש יבוא ויאמר לנו מילה לא טובה, יצחק עלינו, האם ניפגע? ברור שלא! מכיוון שאנו לא מייחסים לאותו ילד קטן, דעה, או דעת, מכאן רואים שכאשר אנו נפגעים זה כי **אנו** ייחסנו לאדם שמולנו כוח מסוים. יש לנו איפה שהוא תכונת אופי מסוימת שיצאה מכלל שליטה וברגע שאנו לא שולטים בה האנשים שמולנו שולטים בה. למשל, כאשר אנו נפגעים ממישהו מסוים יכול להיות שהחלק שלנו בזה, שהיינו תלתיים באדם השני או ששלט בנו באותו רגע פחד, כאשר אנו מבינים שכשאנו נפגעים או שמשוה מעיק עלינו שמישהו אחר עשה ואנו מבינים שגם לנו יש חלק בזה שאיזה שהיא תכונת אופי שלנו יצאה מכלל שליטה והיא שולטת בנו, כשזה נהיה מובן אנו סוקרים את המקרה ואת המקרים שנפגענו ואנו מחפשים **היכן אנו שגיגנו** היכן נמצאים אותם תכונות אופי שיצאו מכלל שליטה הם יכולים להיות **אנוכיות, חוסר כנות, חיפוש תועלת עצמית, ופחד**, עכשיו כשגילינו היכן החלק שלנו, אנו יכולים לגשת עם זה פעם נוספת לאלוקים ולהתפלל לוותר על אותם תכונות אופי שיצאו מכלל שליטה ושיתן לנו במקום זה את ההפכים החיוביים של אותם תכונות אופי בכדי שבאמת נוכל לחיות פה בעולם ולתת לאחרים! זה הוא תמצית צעד ארבע. כך ניתן בעזרת ה' לשחרר מקרים שמעיקים עלינו ולהמשיך בחיינו ולהמשיך להיות לעזר לאחרים!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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