

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

מסביבנו הוא אחד היכולות שאנו צריכים וזוהי המהות העמוקה שלנו כיהודים, כבני אדם, לשמור על צלם אנוש, לשמור על הפוקוס שלנו שהוא נשאר על מה שנכון ולא על מה שכרגע הרגש שלנו מקפיץ לנו מול הפרצוף, הדרך כמובן להתחיל לתרגל את זה, זה לא ברגע הלחץ האמיתי, לא כאשר כמעט אין לנו סיכוי אלא לפעול מהאינסטינקט הממש בסיסי לנו, אלא לתרגל את זה לפני הלחץ, או ממש כשזה מתחיל לטפס במעלה המודעות שלנו, אז אנו יכולים לתרגל את זה בצורה הנכונה במידה שאנו נלמד עצמנו אסטרטגית התנהגות נכונה, לכן הקבי"ה לא אסף את עם ישראל שניה לפני זה, אלא כמה ימים לפני כן, אז כאשר ישנה התחלה של החשש, הפחד ותחושה של חייבים מיד לקום ולעשות, הושיב הקבי"ה את עם ישראל ולימד אותם את הלכות קורבן הפסח וכו' ונתן להם כבר אז לתרגל את זה, לקחת רגע כאשר אנו מתוודעים למשהו שמקפיץ לנו את הרגשות, ולשים את הדברים הנכונים בראש סדר העדיפויות, בצורה שמאפשרת, מוח שליט על הלב: אחד הדברים שמאתגרים אותנו בתחום הזה היום, הוא המהירות של המידע, ובכלל מהירות החיים שלנו, הכל היום עובד מהר, על טורבו, אינסטנט, אנו כיהודים, כאנשים המיצגים את דרך החיים של הקבי"ה אנו לומדים להוריד את הילוך, אולי אפילו רק בראש שלנו, לחשוב כמו בן אדם, כמו יהודי, לחשוב נכון! לחשוב ולפעול בצורה הטובה והנכונה ביותר!

האתגר השבועי: באו יחד השבוע ניקח משהו שאנו יודעים שלנו פועלים שם בצורה אינסטינקטיבית מהירה ואולי פחות שקולה, מהבטן, ניקח נשימה, ונבין איך נכון לפעול שם. בהצלחה רבה! שבת שלום!

היכולת שלנו
לתפקד בצורה
נכונה דורשת
מאתנו לדעת
למקד את
הפוקוס שלנו
לדברים
הנכונים,

היכולת שלנו
לתפקד דווקא
כאשר ישנו
כאוס מסביבנו
הוא אחד
היכולות שאנו
צריכים וזוהי
המהות
העמוקה שלנו
כיהודים, כבני
אדם.

(ה) ומת כל בכור בארץ מצרים מבכור פרעה הישב על פסאו עד בכור השפחה אשר אתר הרקים וכל בכור בהמה: (ו) והיתה צעקה גדלה בכל ארץ מצרים אשר פמחו לא נהיתה וכמחו לא תסף: וכו' (א) ויאמר יהוה אל משה ואל אהרן בארץ מצרים לאמר: (ב) החדש הזה לכם ראש חדשים ראשון הוא לכם לחדשי השנה: (ג) דברו אל כל עדת ישראל לאמר בעשור לחדש הזה ויקחו להם איש עשה לבית אבת עשה לבית: וכו' (ד) ולקחו מן הדם ונתנו על שמי המזוזות ועל המשקוף על הבתים אשר יאכלו אתו בהם: (ה) ואכלו את הבשר בלילה הזה צלי אש ומצות על מרים יאכלהו:

הקבי"ה אומר למשה שיאמר לעם ישראל שהמכה הבאה היא הסופית והאחרונה, בנוסף הקבי"ה אומר שתהיה צעקה כמוה לא הייתה בארץ מצרים, אבל אם מישוהו מעם ישראל יצא מפתח ביתו, הוא יספה בין כולם! בהחלט זמן מלחין, מכריע, קריטי, ועכשיו ברגע הזה בו עם ישראל מתוודע לדבר הענק הבא עליהם, הקבי"ה מושיב את עם ישראל לשיעור תורה, "החודש הזה לכם ראש חודשים..." ובנוסף סדר הקרבת קורבן הפסח, עם כל כלליו ומשפטיו, מה קורה פה? בזמן כזה לחוץ, בזמן בו עם ישראל מבין שכל רגע הוא קריטי, צריך לנצל כל רגע, להתארגנות, אז מה פשר כל זה?

פה הקבי"ה מלמד אותנו משהו חשוב המונח בבסיסו של היהדות, ובכלל בחיים, גם כאשר אנו לחוצים, מודאגים, ופחדים, עדיין ללמוד להיות עם ראש בריא עם ראש צלול, לא משנה מה קורה מסביב היכולת שלנו לתפקד בצורה נכונה דורשת מאתנו לדעת למקד את הפוקוס שלנו לדברים הנכונים, היכולת שלנו לתפקד דווקא כאשר ישנו כאוס



(קרל רוג'רס)

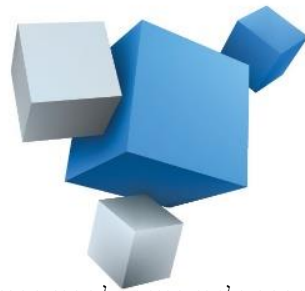
הפרדוקס הוא שברגע שאנו,

מקבלים את עצמנו כפי שאנו,

דווקא אז נוצר הפתח לשינוי.

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



בראשות הגאון הנודע רבי מאיר שפירא זצ"ל, פעם קראני ראש הישיבה לבוא עמו, לבקר יהודי שחלה עד שלא כבר הצליח לקום מהמיטה. התלוויתי לרבי לביקור בביתו של החולה, ומיד כשנכנסנו ראינו כי מצבו אכן קשה מאוד... כשהחולה הבחין בנו, חיך מאוזן לאוזן, ועל שפתותיו עלתה בת שחוק קלה. זה היה קצת מוזר - האיש במצב כה קשה, בקושי יכול לזוז, והוא מחייך חיוך גדול ורחב! לשמחה מה זו עושה! מורי ורבי שאל את החולה שאלה זו, ונפעם מתשובתו. וכה השיב החולה: הייתי שמח לקום לכבוד הבאים במעוני, להגיש להם שתייה קרה, אולי לכבדם בעוגה חמה... אך אין ביכולתי לעשות זאת! הדבר היחיד שאני יכול לעשות כדי לשמח ולכבד את הבאים בצל קורתך, הוא לחייך אליהם, זה הדבר היחיד שאני יכול לעשות לכבוד הבאים לביקרני, זו השליחות שלי עלי אדמות, כי זה מה שאני מסוגל לעשות! - האם לא אעשה זאת בחיך גדול ורחב ככל יכולתי ויותר?!

המבט של הזולת (החולה)

הרב וואזנר סיים לספר, ולחץ בחום את ידי החולה השוכב לפניו: 'כשראיתי את החיך שלך, נזכרתי בסיפור הזה. אתה שואל כיצד תוכל לברך ישעשה לי כל צרכי כשאינך יכול לעשות דבר? אתה מרגיש חסר יכולות מעש? - הרי יש לך שליחות מיוחדת, יש לך שליחות לחייך כי בשמחה תצאון מכל הצרות ותזכה לרפואה שלימה!...' המשך הסיפור נשמע מכיל ראשון, באופן מפתיע ויוצא דופן, החל מאותו ביקור השתתפר מצבו של החולה. הוא החל לקום ואף ללכת בכוחות עצמו, ומצב בריאותו השתפר באופן מעורר השתאות!

מה הי אלוקים שואל מעמך

ישראל אתה יודע מה הדבר העצום אותו לומד מכך? לכל אחד יש את הייעוד שלו! לכל אחד יש את השליחות שלו, וכאשר אתה מודע לשליחות שלך, אתה נהיה מכוון מטרה, ואז כל מיני מכשולים כאלה ואחרים סרים מהדרך כי אתה ממשיך לעבר הייעוד שלך עם תקווה ושמחה!

*להצטרפות למניי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

היה זה בלובי הכניסה למרכז הרפואי 'מעייני הישועה'. מסדרונות בית החולים לבשו חג, הצוות הרפואי היה נרגש, המאושפזים ובני המשפחות המתינו כבר לרגע הגדול. בשעה היעודה הגיע הגאון רבי שמואל הלוי וואזנר זצ"ל לבקר בבית החולים שנוהל בהכוונתו, והכל היו נרגשים לקראת ביקורו של גדול הדור. בין העומדים בשורה הראשונה לקבל את הרב בברכת שלום, עמד גם הגאון רבי ישראל זיכרמן שליט"א, רב בית החולים בזמנו וכיום רבה של אחוזת ברקפלד. לקראת תום הביקור המרומם, ניגש הרב זיכרמן אל הגאון הרב וואזנר, ופרש את השאלה. מדובר ביהודי מבוגר יחסית, הסובל כאבים שונים ומשונים בכל חלקי גופו. הוא מרותק למיטתו, כשהוא לא מסוגל לסייע לעצמו בכלום, ממש כך. 'האם אני יכול לברך ישעשה לי כל צרכי? והלא אני מוגבל כל כך, אין בכוחי לדאוג לצרכי כללי? שאל החולה. כשמוע הרב וואזנר את השאלה, לבו הגדול כבר הבין דבר מתוך דבר... 'היכן הוא מאושפז? - שאל הגאון. 'בפינימית, בחדר השלישי משמאל!...' השיב הרב זיכרמן, והרב וואזנר ממרום גילו ומעמדו, החל עושה את דרכו למקום. כשהמעלית נפתחה ודמותו של גדול הדור נראתה בפתח המחלקה - נעמד כל הצוות ביראת כבוד, דרוכים ונרגשים מהביקור המפתיע.

המבט שלי (הרב וואזנר)

הרב וואזנר חיפש את חדרו של החולה, ומיד שמ פעמיו לשם. החולה שהבחין לפתע באורח המרומם שנחת לפתע בחדרו, וניסה לקום מהמיטה... הרב וואזנר חיווה לו מיד בידיו כי יישב, לבל יטריח עצמו אפילו מעט. הוא קרב אליו, לחץ את ידו בחום, ושאל בהשתתפות: 'מה שלומך? איך אתה מרגיש? - ? החולה נאנח, חיך קלות, ושוב נאנח. הרב וואזנר ניצל את 'פירצת' החיך הקטנטן שעלה על שפתי החולה, ושאל קצרות: 'תרצה לשמוע סיפור? החולה הנהן במבוכת מה, וחיכה, זה כשהייתי עלם צעיר, פתח הרב וואזנר בהתרגשות וחשף טפח משנות נעוריו, 'אני נזכר שכאשר למדתי בישיבת 'חכמי לובלין



בארבע עיניים

לפני תקופה הגיע אליי בחור בשם יענקי באזור גיל 23 (הפרטים כמובן שונו...) ואומר לי שכבר תקופה מציעים לו שידוכים, אצלם בבית השידוכים עוברים דרך ההורים, קודם ההורים שומעים על ההצעה ואז מציעים לו, לאורך כל התהליך עד עכשיו כל מה שאבא שלו אומר לו, לא מתקבל באוזניו והוא ממש מרגיש צריך לעשות הפוך, מבלי לדעת מדוע, ישבנו להבין מה אצל אבא שלו גורם לו להפסיק להקשיב לו, לרצות לעשות דווקא הפוך, לאחר זמן מה הבנו, שיש לו איזה שהוא רגש קשה על אבא שלו בגלל שפעם אבא שלו מנע ממנו לעשות איזה שהוא מהלך, והוא מרגיש שאבא שלו לא רוצה בטובתו ועכשיו הוא משליך את הרגש הזה גם על עניין השידוכים, דיברנו והבנו יחד איתו שהסיבה שהוא עדיין לא סומך על אביו, מכיוון שהוא לא חווה את הרגש לחלוטין, מכיוון שהוא לא נתן לעצמו לחוות את אותו רגש מול אבא שלו לחלוטין וכל הזמן מנסה להתעלם מזה ולשכנע את עצמו שזה לא נכון ולדחוק את הרגש פנימה בחזרה, הסברתי לו שכאשר אנחנו מתעלמים מהרגשות שלנו ולא חושבים עליהם, ומעבדים אותם ברמה כזו או אחרת, כמובן בכבוד הראוי, אנחנו מתחילים לצבור עוד ועוד "הוכחות" לרגש הזה, מבלי באמת שנדע בכלל למה אנחנו מתעסקים עם זה, מכיוון שאנחנו לא מודעים לזה, אבל מצד שני "הלא מודע" שלנו כבר בנה על אותו רגש בניין שלום. אתם יודעים איך תינוקות חווים רגשות? ילד קטן אם ניקח לו את המוצץ למשל יתחיל לבכות ולצרוח, אבל אם נחזיר לו את המוצץ ונעשה לו פרצוף חמוד הוא יחזור מיד לחייך כאילו הוא לא בכה את נשמתו לפני רגע, איך זה שתינוקות עוברים כל כך מהר בין רגשות כל כך קיצוניים? הסוד העוצמתי הוא, מכיוון שתינוקות חווים רגשות בצורה טהורה בצורה נקייה, שכואב להם הם בוכים, שכיף להם הם צוחקים, פשוט כך, ולאט לאט שאנחנו מתבגרים אנחנו לומדים בצורה לא מודעת כמובן לעשות השוואה והשלכה... אז מה עושים עם זה, ומה עשינו עם יענקי? בשבוע הבא.

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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