

# 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

בסיס אשר גורם לאדם לחוש שהוא יכול להיות רגוע, אותו דור המדבר, הקבי"ה רצה מהם יותר, הוא רצה שיתמסרו אליו לחלוטין, שיזרקו את שכלם וילכו אחרי הקב"ה במדבר בארץ לא זרועה ולמרות הכל שיתמסרו לכל מה שקורה, ועם כל מה שעם ישראל התלונן וכל הקורות אותם, הקב"ה עדיין אומר "כֹּה אָמַר ה' זְכַרְתִּי לְךָ חֶסֶד נְעוּרֶיךָ אֶהְבֶּת כְּלוּלֹתֶיךָ לְכַתֵּךְ אַחֲרַי בְּמַדְבַּר בְּאַרְץ לֹא זְרוּעָה" הקב"ה זוכר לנו את זה, את אותם זמנים שכן הלכנו אחריו ככה בעיניים עצומות, אמנם עם ישראל וכל אדם יש לו את הנפילות שלו אבל המהות של אותו דור הייתה "לכתך אחרי במדבר בארץ לא זרועה"

אך אנו בדורנו, אולי כן כדאי שנדע את אותם דברים בסיסיים העוזרים לאדם לחיות את חייו במנוחת הנפש, ישנם ראשי תיבות המציגים מצבים בהם האדם נהפך להיות פגיע יותר, עכב"ר כאשר אדם במצב עכב"ר האדם הרבה יותר פגיע ורגיש וכל דבר קטן יכול להוציא אותו משלוותו, בנוסף אנו נראה שדור המדבר היה בחלק מהמצבים הללו, **עכב"ר - עייף, כועס, בודד, רעב, היזכרו** ברגע מחייכם כאשר אתם בהלך רוח של אחד מאותם מצבים... כן בדיוק, נכון, ההגנות שלנו ירודות, אנו שולטים בעצמנו ברמה חלקית ואנו ממש הרבה יותר פגיעים, כי במצב עכב"ר אותו "בסיס" חסר, ושלושה מהדברים הללו הם לחלוטין בידנו אנו, עייפות כעס בדידות, אלו דברים "שיש לנו שליטה מלאה עליהם" או לפחות כך אמור להיות.

**האתגר השבועי:** אז באו יחד השבוע נשים לב אם אנו מתקרבים לאחד מאותם מצבים נדע מה לעשות ונראה איך החיים יותר רגועים בעז"ה!

בהצלחה רבה! שבת שלום!

כאשר אדם במצב עכב"ר האדם הרבה יותר פגיע ורגיש וכל דבר קטן יכול להוציא אותו משלוותו,

**עכב"ר - עייף, כועס, בודד, רעב, היזכרו ברגע מחייכם כאשר אתם בהלך רוח של אחד מאותם מצבים... כן בדיוק, נכון, ההגנות שלנו ירודות**

יִזְ) וַיְהִי בְשִׁלַּח פְּרַעֲה אֶת הָעָם וְלֹא נָחַם אֱלֹהִים דְּרַף אֲרָץ פְּלִשְׁתִּים כִּי קָרוֹב הוּא כִּי אָמַר אֱלֹהִים פֶּן יִנָּחֵם הָעָם בְּרֹאֲתָם מִלְחָמָה וַיִּשְׁבוּ מִצְרָיִם: (יח) וַיִּסַּב אֱלֹהִים אֶת הָעָם דְּרַף הַמִּדְבָּר יָם סוּף וַחֲמֹשִׁים עָלוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל מֵאַרְץ מִצְרָיִם... יא) וַיֹּאמְרוּ אֶל מֹשֶׁה הַמַּבְלִי אֵינִי קָבְרִים בְּמִצְרָיִם לְקַחְתָּנוּ לְמוֹת בַּמִּדְבָּר מַה זֹאת עָשִׂיתָ לָנוּ לְהוֹצִיאָנוּ מִמִּצְרָיִם: (יב) הֲלֹא זֶה הַדְּבָר אֲשֶׁר דִּבְרָנוּ אֵלֶיךָ בְּמִצְרָיִם לֵאמֹר חַדְל מִנְּנוּ וְנַעֲבֹדָה אֶת מִצְרָיִם כִּי טוֹב לָנוּ עֲבַד אֶת מִצְרָיִם מִמָּתְנוּ בַּמִּדְבָּר: ... כד) וַיִּלְנוּ הָעָם עַל מֹשֶׁה לֵאמֹר מַה נִּשְׁתָּה...:

עם ישראל יוצא מארץ מצרים, עם ישראל יוצא משעבוד של 210 שנים! אף אחד לא הצליח לצאת מארץ מצרים! מצרים הייתה המעצמה הכי גדולה וכאשר הם סגרו את הגבולות שלהם אף אחד לא יצא, למרות זאת הקב"ה בידו הגדולה מוציא את עם ישראל לאור היום מארץ מצרים, עם ישראל מתחיל לצעוד ומעט זמן לאחר מכן פרעה מתחרט ומתחיל לרדוף אחר עם ישראל ואז מה קורה? עם ישראל מתחיל לפחד, "המבלי אין קברים וכי" הקב"ה ברוב רחמיו קורע את ים סוף, הנס הגדול, עם ישראל ממשיך במסעו, לאחר שלושה ימים שאין להם מים ו"יילנו הָעָם עַל מֹשֶׁה לֵאמֹר מַה נִּשְׁתָּה וכי" הקב"ה מצווה על משה רבינו להשליך פיסת עץ והמים הומתקו, פלא, נס, לאחר עוד זמן לעם ישראל לא היה מה לאכול ושוב... מה מונח פה, דוד המדבר היה דור דעה, מה הם מלמדים אותנו פה? איך זה קשור לחיינו?

כאשר אנו במסלול חיינו אנו צריכים לראות שיש לנו את הדברים הבסיסיים של החיים, כאשר לאדם אין את ה"פת בסלוי" על כל המשמעויות שלה, אדם מתחיל לחוש חסר ביטחון, אדם חש שחסר לו אוויר לנשימה, חסר לו את אותו

**עקב בצד אגודל**

(ויקטור פרנקל)

כשאנחנו כבר לא יכולים יותר לשנות את המצב, אנחנו מתחילים את האתגר של לשנות את עצמנו.

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

עזריה צרפתי הפך לשם דבר בעירו הדרומית הקטנה, הוא הגיע לכאן לפני פחות מחמש עשרה שנה, אך דומה היה לתושבי העיירה אפילו לוותקים מבניהם. מה הוא עשה בעשור האחרון? מיד עם בואו לעיירה כחתן צעיר קלט שיש מחסור בגני ילדים לציבור בעלי תשובה ההולך ונרקם ופחות מחצי שנה לאחר שרץ לכל משרד ירושלמי נוסד גן "אפיקי הנגב" שלאחר תקופה הפך לרשת גנים ברחבי השכונות. נו, ואחרי שהילדים האלו בגרו וההורים אותם על כוונתם להמשיך בחינוך הטהור בתלמוד תורה, נזעק שוב עזריה צרפתי אל הדגל והתחיל במרץ רב לייסד תלמוד תורה. כמו עסקן ותיק קלט מהר מאוד עוצמת ערלות לבם של ראשי העיר ופקידיה, והתחיל לעקוף אותם בצפוף מהיר וחורק. מאחד הלילות הניח קרוואן דו כיתתי ריהט אותו חיברו לרשת החשמל וערך סבב טלפוני בין ההורים "תירגעו, יש תלמוד תורה".

### המבט של הזולת

שלושה ימים לפני פטירתו ישב איתו ראש העיר וליטף את ידו ואמר לו עזריה ידיד נפשי איש האשכולות הפועל נצורות מעולם לא סיפרת לי מה הניע אותך לחזור בתשובה ולקבל עול מלכות שמים. "יום אחד ישבנו אני ועוד כמה חברים במסעדה ועבר לו אברך לבוש שחור לבן עם מגבעת וחליפה וכשהגיע ליד חנות בסמוך ובה היו תמונות פרוצות, מיד הסיט את ראשו ימינה עצם עיניו בחוזקה והפשיל את כובעו אל מתחת למצחו עד שעבר והגיע לצומת. כולם התחילו לצחוק אבל לי זה ירה חץ בלב. מה מונע אותך לא לחטוא ולהסתכל על מראות האלו. האם הוא לא נכנע לתאוה זו. אבל כנראה הבנתי שיש משהו אחר שהוא מתאוה אליהם והם נותנים לו כוח לשמור על עצמו. כך שלושה ימים שכבתי בלילות מבולבל ובמחשבותי הסצנה של האברך ששמר על עצמו. ולאחר כמה ימים הרמתי טלפון לשיבת "נתיבות תשובה" שם למדתי תורה וקיבלתי את התשובות. ולאחר מכן התחלתי את המרוץ שלי שאתה כבר מכיר. מול אלפי תושבי העיירה ולאוזני האלמנה וששת היתומים נשא הרב ארגמן דברי הספד מרטטי לבבות על מסירות נפשו של עזריה ז"ל למען הכלל והפרט.

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, המעלה של אותו אברך ששמר את עיניו היא כמוכן ברורה, אבל בא שים את ליבך על העוצמה שיש לאדם אחד כמו עזריה על עיר שלמה, ועל זה אומרים חז"ל במקום שבעלי תשובה עומדים... כי כאשר אנו מתחזקים במשהו אנו מקבלים

אנו	מקבלים	עוצמה	ועזות	יתרה
-----	--------	-------	-------	------

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

### המבט שלי

כשראו זאת פקחי העיירה ניגשו עם הדו"חות וצווי ההריסה שעט צרפתי הנמרץ ללשכתו של ראש העיר להבהיר לו חד משמעית: "אם לא תזדרז את הליך רישיונות הקמת הקרוואן ואם לא תקצה מיידית קרקע לבניית תלמוד תורה בתוך שנתיים תועף כמו טיל בליסטי מלשכתך, והשרביט יוענק לרעך הטוב ממך". ראש העיר ראה את הברק בעיניים של עזריה והם עשו את שלהם בהבנה שמדובר בצעיר קרוץ בחומרים של מנהיג. וכן המשיך ולא עצר באדום, מיד אחר שנוסד התלמוד תורה כבר בנה תשתית לשיבה קטנה. לאחר מכן יצר קשר עם משרד הרווחה והקים מוסד ייחודי לילדים פגועי מח. אבל כל זה לא הספיק לו הקצב הבלתי נלאה שלו הריץ אותו לפגישה פוריה עם אחד ממארגני החסד הגדולים, ועזריה חנך בעירו סניף גדול ומרשים שהעניק מאות חבילות מזון למשפחות נצרכות בעיר. יום אחד עזריה חזר הביתה עם חולשה אדירה מאוד לא אופיינית, הוא סחב אותה יומיים שלושה עד שהתמוטט. האמבולנס הבהיל אותו לבית החולים סורוקה בכ"ש. אחרי בדיקות מקיפות יצא ד"ר אנדריי פוקסמן בפנים נפולות מן המחלקה ניגש אל



## בארבע עיניים

המשך משבוע שעבר: דיברנו על יענקי שבא לדבר על בעייתו בנושא השידוכים שמציעים לו ובעקבות רגש לא פתור עם אביו הוא מתייחס בהתאם להצעות המגיעות דרך הוריו, הסברנו איך תינוקות ילדים קטנים, חווים רגשות ומה העוצמה שבכך. עכשיו אנו מסבירים איך אנשים בוגרים מתמודדים עם רגשות. אנחנו עושים השוואה והשלכה, משליכים מהמקרה הספציפי הזה שהכעיס אותנו באופן כללי ואנחנו משליכים מזה לחיים, אנחנו משווים ואומרים אם זה אומר ככה אז זה אומר ככה ואם כעסתי עכשיו אז זה אומר שאני לא שווה ואם פחדתי עכשיו אז זה אומר משהו על הערך שלי, אנחנו עושים השוואה ממקרים ספציפיים, לכל החיים, ילדים קטנים לא עושים, הם חיים את הרגע, לכן ילדים קטנים יכולים לחוות רגשות בצורה כל כך קיצונית כל כך פשוטה. נעשה תרגיל שנקרא "המסע" שלקוח מתוך שיטת המסע של ברנדון בייס, מהות התרגיל היא לאפשר לעצמנו, לתת לעצמנו, לחוות את אותן רגשות שאנחנו כל כך חוששים להרגיש, זה מה שעשינו, אותו בחרו עבר בין שכבות הרגשות שלו, זה התחיל עם כעס, ונתנו לו לחוות את הכעס בצורה מלאה, פשוט לכעוס, ממש לכעוס, להרגיש את הכעס ואפילו להעצים אותו, פשוט להרגיש אותו, אפשר לשחרר אותו, פשוט לשחרר אותו, להרפות ממנו, לאחר מכן להמשיך לרגש הבא, מה ההרגשה הבאה שבאה אחרי זה? יכול להיות, תסכול, אנחנו נרשה לעצמנו לחוות את התסכול הזה באופן מלא, וככה לעבור לאט לאט בין הרגשות, רגש שמוביל לרגש שמוביל לרגש, ולאחר מכן אנחנו מגיעים לאיזה שהוא מקום שנקרא "ההוויה שלנו" המקום שבו אנחנו בעצם נעצרים. כי אחרי זה אין עוד כלום, וכשאנחנו נמצאים בהוויה שלנו, נשים לב לפתע שאנחנו נרגעים, אנחנו מקבלים את כל המסביב, אנחנו חיים, ומחוברים לכאן ועכשיו, זה עובד! (כמובן שכל מה שאתם קוראים פה לא מהווה תחליף הנחיה או טיפול מקצועי אחד על אחד, זו רק נגיעה על קצה המזלג לעולם הנפש)

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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