

# 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

כי אולי באמת זה לא הזמן הנכון לאותו דבר לקרות, אולי עכשיו לא מתאים שאותו עניין ייקרה,

מה הסימן שבבילנו שאנו יודעים, זהו את שלנו עשינו ומפה והלאה זה בידי ה' ? הסימן הראשון הוא לאחר שאנו בטוחים ב 100% שאת שלנו עשינו, שהשקענו את כל כוחותינו ומירצנו על מנת שנצליח, במידה ולא השקענו אל כל כולנו, איך נוכל "לבא בתלונות" איך נוכל "לטעון" למה אנו לא מצליחים, והאמת שבחלק גדול מתחומי חיינו, העניין מונח פה, בלעשות את ה 100%, כי מה שקורה הרבה זה שאנו מתחילים ולאחר זמן מה, מידת האנרגיה המושקעת באותו עניין, יורדת ויורדת, אז נשים על ליבנו שאנו משקעים מידת זמן שבאמת תאפשר לנו להשיג את המטרה ולאורך הזמן ההוא ניתן את כל כולנו.

הדבר הנוסף היכול להוות מכשול להגשת מטרותינו זהו "חסם מנטלי" כל חסם מנטלי שהוא, חוסר אמונה, במטרה, ביכולות, בעצמי, ועוד חסמים כאלה ואחרים, אלו מונעים מאתנו את השגת מטרותינו, והיותר גרוע, הם נותנים לנו לעבוד, הם נותנים לנו לשחוק את כוחנו כאשר כל הזמן הם מורידים אותנו מבפנים, וכאשר אנו לא מצליחים להשיג את המטרה, דווקא בגלל זה, הם שבים וחוגגים כאשר הם "מוכיחים" לנו הנה באמת אתה לא יכול, ולכן כאשר נשים לב שיש לנו חסם פנימי, אל לנו לחשוב אולי זה לא הזמן הנכון, אלא לפתור עם עצמנו את אותו עניין, ואז להמשיך, רק כאשר אנו יודעים שאין לנו כלל, חסמים חיצוניים ופנימיים, ובכל זאת אנו מנסים כך וכך פעמים ולא מצליחים, עלינו לחשב מסלול מחדש....

האתגר השבועי: אז על מה אתם מתמקדים השבוע...?

כמה פעמים  
קורה שאנו  
מנסים משהו,  
אנו מנסים  
ללכת בדרך  
מסוימת אנו  
מנסים  
להתמיד,  
מנסים  
להצליח,  
מנסים,  
מנסים, ולא  
מצליחים, לא  
משנה מה אנו  
עושים, לא  
משנה כמה  
אנו  
משתדלים  
פשוט לא  
הולך

{ח} וְעָשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ וְשִׁכְנֹתַי בְּתוֹכָם: {ט} כָּל־אֲשֶׁר אָנֹכִי מֵרָאָה אוֹתָךְ אֵת תְּבִנֹת הַמִּשְׁכָּן וְאֵת תְּבִנֹת כָּל פְּלִי וְכֹן תַּעֲשׂוּ: {ס} {י} וְעָשׂוּ אֶרֶץ עֲצֵי שִׁטִּים אֲמִתִּים וְחֲצִי אֶרֶץ וְאֲמָה וְחֲצִי רְחִיב וְאֲמָה וְחֲצִי קָמָתוֹ: ...

כאשר אני מתבונן בפרשות הקרובות, אני מתמלא התפעלות, כל היצירה הזו כל העבודה ההיא ובכלל מלכת הבניה בזמנים עברו, איך היא עבדה? איך זה התבצע? היום יש לנו כל כך הרבה משאבים כל כך הרבה טכנולוגיות, אז איך עשו את זה פעם? איך הם בנו את כל מה שהם בנו? איך הם הצליחו?

זה הזכיר לי שיחה של רבי נחמן מברסלב בשיחות הר"ן שיחה ס' – "והענין כי העולם אומרים שבכל פעם נתחכם העולם יותר, ובאמת בודאי הדורות הקודמים בודאי היו חכמים יותר מאד והם גלו עיקר החכמה.... על כן יש דברים שאסור לגלות אותם..."

רבי נחמן מדבר על כל החוכמות הרבות שיש בדורות הללו ואומר רבי נחמן שזה שבדורות שלנו ישנם הרבה חוכמות וגילויים זה לא בגלל שהדורות הללו חכמים יותר, אלא שדורות עברו היו יותר חכמים וכל אותם חידושים של הדורות האחרונים מתאפשרים רק כי הדורות הקודמים כבר הורידו חוכמה גדולה לעולם, והוא מרחיב ומדבר על כך שישנם דברים שלמרות המאמצים להבין לדעת או לעשות את זה נכון, עדיף שלא לדעת עדיף שלא להבין, כי זה לא נכון, כי עוד לא הגיע הזמן, כי כרגע זה לא טוב.

אז באו נדבר על חיינו אנו, כמה פעמים קורה שאנו מנסים משהו, אנו מנסים ללכת בדרך מסוימת אנו מנסים להתמיד, מנסים להצליח, מנסים, מנסים, ולא מצליחים, לא משנה מה אנו עושים, לא משנה כמה אנו משתדלים פשוט לא הולך, מתי אנו יודעים או איך אנו יודעים שזהו הגיע הזמן להרפות,

עקב  
בצד  
אגודל  
(קהלת פרק ג)

"לכל זמן ועת לכל חפץ תחת השמים"

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

דבר לא עזר: בשעת ערב שגרתית, שעה שהאם מטגנת חביתות לילדים הסועדים ארוחת ערב, לפתע פתאום נפרצה הדלת באבחה עוצמתית, ושני שוודים עטויי רעלות שעניינים אכזריות ניבטות מחוריהן, פרצו אל תוך הבית בצווחות מקפיאות דם, כשאקדחים נוצצים מבין זרועותיהם החסונות. הילדים קפאו במקומם אחוזי שיתוק, והאם - - אמם, רגע קודם, ניגשה אל מכשיר ה'מיני בר' ומגזה לעצמה כוס מים קרים לשתיה. עתה, היא עמדה לברך את ברכת 'שהכל', וכרגיל - ביקשה מהילדים להתקרב, התרכזה, הביטה בדף בו כתובות הברכות, ונערכה למעמד הברכה. היא כבר החלה לומר 'ברוך' כשהדלת נפרצה, ואז עצרה לרגע אחוזת הלם... אבל לא יותר מרגע. תוך רגע התעשתה, ואין לדעת איך ומנין נטלה את הכוחות, אבל היא פשוט המשיכה לברך, בקול רם, 'ברוך אתה השם, אלוקינו מלך העולם, שהכל נהיה בדברו'. את הברכה בירכה בכוונה כהרגלה, כאילו אין שני שוודים חסונים ומאיימים עומדים במרכז המטבח, מול עיניה העצומות למחצה... והילדים, כהרגלם, פשוט ענו 'אמן'. קולני, תוסס, 'אמן' כמו ש'אמן' צריך להיות. ולנוכח עניית ה'אמן' - הלא יאומן קרה: השוודים החסונים שכנראה היו המומים, אולי נבהלו מצעקת ה'אמן' ואולי מהעובדה שאיש לא נע ולא זע. מה שבטוח - אימה וחרדה אפפו אותם, והם נמלטו מהבית כלעומת שבאו! לא יאומן, פשוט כך: שני השוודים לבטח טרחו לא מעט כדי להיערך לשוד המתוכנן. הם הצליחו לפרוץ את החומה, להיכנס הביתה, לבית שיש בו לא מעט יהלומים ואבני חן אותם ביקשו לשדוד - אבל ברכת 'שהכל נהיה בדברו' פלוס אמן כראוי - הבריחו אותם מהזירה, בלי שחוללו כל נזק!

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, לפעמים אנחנו לא יודעים מה קבלה קטנה שלנו יכולה לחולל, ובטח כאשר יש לנו יכולת להשפיע, על חברים, על המשפחה, לקבל על עצמנו איזה שהו חיזוק, כמה עוצמה!... (הסיפור בחלקו מאתר ישיבת אור דוד)

בית הכנסת שבמרכז העיר בוואנוס איירס שבארגנטינה, היה מלא מפה לפה. קהל גדול נקבץ הערב, לשמוע את שיחתו של מגיד המישרים הנודע, הרה"ג רבי מאיר מיכאל גרינוולד שליט"א, בדבר גודל מעלת אמירת הברכות בכוונה ועניית אמן. כשסיים את נועם שיחו, קרא לקהל השומעים לקבל על עצמם כאן ועכשיו קבלות טובות, ואכן - רבים טובים משומעי לקחו קיבלו על עצמם להתחזק באמירת הברכות בכוונה ובעניית אמן כהלכה. שנתיים חלפו, ושוב הוזמן הרב גרינוולד לשאת דברים בקהילה. כהרגלו, כשסיים את הדרשה, פנו אליו אנשים, להודות לו, לשוחח עמו, או לספר סיפור אישי. אחד מהם היה הרב ד., מנכבדי הקהילה וחשוביה, שניגש אליו וביקש לספר מעשה שהיה בביתו שלו - לאחר הדרשה הקודמת שנישאה לפני שנתיים. וזה דבר המעשה:

### המבט שלי

כאמור, כשנתיים קודם לכן, נשא הרב גרינוולד דרשה באותו בית הכנסת, וחזק את הציבור באמירת ברכות בכוונה ועניית אמן. גם הרב ד. ובני משפחתו השתתפו בדרשה, ושבו הביתה תוך קבלה עצמית חזקה, לומר את הברכות כראוי, בכוונה, בהתלהבות, ותוך הקפדה שמישהו יענה אמן - וישלים את כתר הברכה. ההחלטה הזו הכניסה את הבית לאווירה רוחנית קסומה, כל אמירת ברכה הפכה למעמד של חיבור עם אבא שבשמים, והדבר שיפר את האווירה הביתית. תקופה ארוכה חלפה, כשבני הבית כמעט התרגלו לאמירת הברכות בכוונה. 'כמעט' אמרנו ולא בכדי - שכן אמת ויציב שאמירת הברכות כראוי כבר הפכה לשגרה, אך מאז הקבלה - לא היו שם ברכות 'רגילות', כל ברכה היתה רגע מרגש ונפלא!

### המבט של הזולת

ואז, בשעת ערב שגרתית ורגילה, התחוללה דרמה בבית: לפרנסתו, עוסק הרב ד. במסחר ביהלומים. השכונה בה הוא מתגורר אינה רחוקה משכונות פשע, ולכן - הקיף את הבית בחומה בצורה, רישת את הסביבה במצלמות משוכללות. הבית של משפחתו ד. היה מבצר לכל דבר. אבל ברגע הזה

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

## בארבע עיניים

בימים אלו ימי חודש אדר בכל שנה בשלוש שנים האחרונות אני עוסק בלרוץ מהרצאה להרצאה, אני מוסר הרצאות לבחורי הישיבות העוסקים במלכת ה'תת"ם כמו שקורים לזה במגזר הליטאי והספרדי או "העיזר" כמו שאומרים בישיבות החסידיות, מטרת ההרצאות שלי הם להפוך את "העיזר" כך אני אקרא לזה כרגע, לדבר מקצועי ולהקנות לאורך מהלך ההרצאה כלים מקצועיים שאיתם ילכו בני הישיבה לרתום את כל עם ישראל למצוות הצדקה הנהוגה במיוחד בימים אלו בקרב עמנו, אבל השנה זכיתי לאתגר חדש, בגלל כל המצב מסביב, ישנם ישיבות המעבירות את כל מערך "העיזר" שלהם למערך טלפוני, יושבים הבחורים כל אחד טלפון בידו ומתרימים את עם ישראל, כאן אני כאחד שאמור להקנות להם את הכלים המקצועיים האתגר שלי היה גדול יותר לחדד ממש את אותם חושים של הבחורים כך שהם "ירגישו" את האדם שמולם גם כשהוצץ ביניהם שפורפרת טלפון, אז חשבתי לשתף אתכם באחד הכלים שאני מעביר בהרצאה, אומנם כלי פשוט ואולי "ידוע" אבל בטוח לא מידי מיושם, "מוטיבציה" כאשר אנו רוצים שמטרה מסוימת תושג עלינו להבין מה היא המוטיבציה או במילים פשוטות מה הדלק שלנו שיעזור לנו להתמיד ולהשיג את המטרה שלנו, גילוי המוטיבציה מכוון לכמה כיוונים, הראשון לכל אחד ואחד כאינבדואל, מה המוטיבציה/ המונע/ הדלק שלי לאותו עניין? (כל עניין שהוא בחיים) מה יגרום לי להתמיד למרות כל מה שיש... הכיוון הנוסף למשל, מה המוטיבציה של הקבוצה אותה אני רוצה להוביל (המידה ואני מוביל מהלך - או אפילו כאבא וראש המשפחה) מה המוטיבציה שלהם להתקדם יחד איתי? מה יניע אותם? והכיוון הנוסף כאשר אנו מדברים למשל על עניין העיזר - מה המוטיבציה של התורם? מה גורם לאדם לתרום לעיזר? כמובן שבכל האמור לעיל, ישנם עשרות או יותר סוגי מוטיבציות, אבל עלינו להציף אותם לרמת המודע שלנו במידה שאנו רוצים לפענח את זה, חשבו, מה המוטיבציה של התורם.....? כאשר אתם תעמדו מול מישהו ותבינו מה יכולה להיות המוטיבציה שלו לרתום אותו לעמדתכם, פיצחתם את רוב האתגר! בהצלחה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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