

# 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

עם ישראל בשלום, הקב"ה שוכן בתוכם! כאשר כולנו יחד מאוחדים, אין דבר גדול יותר ואין דבר שיותר מחבר את הקב"ה אלינו, מאשר כאשר כולנו בשלום אוהבים ומכבדים אחד את השני. אנו רואים שהקב"ה קורא למחצית השקל, כסף הכיפורים ואומר למשה שלאחר שעם ישראל ייתן את מחצית השקל, אותו מטבע שאנו חולקים יחד עם מישהו, הוא הופך לכסף הכיפורים, עוזר לנו להבין מי אנחנו, לתת לנו את הענווה ואת החיבור לאחרים ורק כך אנו יכולים להתקרב לה' ולהתכפר.

אנו בימים שבאמת נדרשת הרבה עבודה, הרבה דברים נדרשים לעשות ומדי פעם יכול להיות מקרה, שיגרום לפיצוץ, עשינו ועבדנו וממש אנו נותנים את הנשמה ולעיתים לא מספיק מעריכים, לא מחמיאים, או אולי זה רק בעינינו, אבל כמה קל לנו, בבת אחת להרים ידיים, לומר, די מספיק, אין לנו כוח יותר, או במקרה היותר גרוע אנו נכעס ואולי נצעק. באו נזכור את המטרה של כל ההכנות, של כל העבודה, כל זה ע"מ לעשות כרצון בוראנו, לקיים את מצוותיו ובכלל חלק ממה שאנו עושים, אנו עושים בשביל המשפחה שלנו, באו נזכור את זה, באו נזכור גם שישנם מצוות של בין אדם לחברו, ישנה מצווה של כיבוד הורים, של עזרה ונתינה, כאשר אנו זוכרים את זה ואנו עובדים יחד עם המחשבה הזו, אנו "הולכים" יחד עם הלך הרוח הזה, הרבה יותר קל להמשיך הלאה למרות דבר כזה או אחר.

**האתגר השבועי:** רוצים ללמוד כלי מהיר לשינוי ושליטה על מצב הרוח? מוזמנים לטור בארבע עיניים בהצלחה רבה! שבת שלום!

עשינו ועבדנו

וממש אנו

נותנים את

הנשמה

ולעיתים לא

מספיק

מעריכים, לא

מחמיאים, או

אולי זה רק

בעינינו, אבל

כמה קל לנו,

בבת אחת

להרים ידיים,

לומר, די

מספיק, אין לנו

כוח יותר, או

במקרה היותר

גרוע אנו נכעס

ואולי נצעק.

{יא} וַיְדַבֵּר ה' אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: {יב} כִּי תִשָּׂא אֶת רֹאשׁ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לִפְקֻדֵיהֶם וַנִּתְּנוּ אִישׁ כֶּפֶר נַפְשׁוֹ ל ה' בְּפֻקֹד אֹתָם וְלֹא יִהְיֶה בָהֶם נֶגֶף בְּפֻקֹד אֹתָם: {יג} זֶה יִתְּנוּ כָּל הָעֵבֶר עַל הַפְּקֻדִים מִחֻצֵי הַשֶּׁקֶל בַּשֶּׁקֶל הַקֹּדֶשׁ עֶשְׂרִים גֵּרָה הַשֶּׁקֶל מִחֻצֵי הַשֶּׁקֶל תְּרוּמָה ל ה':

ישנה שאלה ידועה, מדוע כאשר הקב"ה רצה למנות את עם ישראל הוא צווה עליהם להביא כל אחד מחצית השקל, למה דווקא "חצי", ישנם הרבה תשובות והסברים, אחת היותר ידועה היא, מכיוון שהקב"ה בא לומר לנו, כל אחד ואחד מעם ישראל הינו חצי ממהו שלם, אתה לבד, חצי, אתה לבד, חצי, רק כאשר כל עם ישראל מתאחד יחד, אז ישנה שלמות.

עכשיו בתקופה הזו, שיש כל כך הרבה עבודה, כל כך הרבה סידורים, עבדנו טרחנו והתכווננו לכבוד פורים ומיד עכשיו אנו ממשיכים לעבוד לקראת הפסח, לנקות את הבית, לסדר, לחדש דברים, בכלל השנה הזו לאחר כל אותם "חופשות" ממסגרות הלימוד, עד שכבר שוב התחילו קצת הלימודים לחזור לסדרן, שוב יוצאים הילדים ממסדות הלימוד, שוב עלינו להעסיק אותם, שוב יש לנו בביתנו קייטנת ילדים, בזמנים כאלו ישנה נטייה הרבה פעמים כאשר ישנו עומס כה גדול, אנו יכולים לאבד את מזגנו ולכעוס, לכן השבוע בחרתי לשוחח אתכם על "השלום"

אומרת המשנה: "אמר רבי שמעון בן חלפתא, לא מצא הקדוש ברוך הוא כלי מחזיק ברכה לישראל אלא השלום.."

אין דבר גדול יותר המחזיק ברכה אלא השלום, כאשר



"אמר רבי שמעון בן חלפתא,

לא מצא הקדוש ברוך הוא,

כלי מחזיק ברכה לישראל אלא השלום.."

# סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

ימים בהם חשו יהודים כי זהו סוף העולם, כך ממש ולא במליצה. הרעב הצובט, המחלות הרבות, התנאים הנוראיים, עבודות הפרך והמשלוחים להשמדה, לא הותירו אפילו שביב אופטימיות, זיק של תקווה. 'סירבתי להישבר', סיפר הקשיש בעיניים דומעות, 'למרות כל המראות, התחושות, המחזות והאסונות הכבדים - המשכתי להאמין' - הוסיף בקול מרוסק... זה לא היה קל, להתחזק באמונה בתוככי התופת. אך הוא הבין כמה חשוב דווקא כאן להתחזק באמונה, וכמה קריטי לחדד את ההבנה כי יש לו אבא שבשמים שנמצא אתו כאן. רק העובדה שברור כי גם בתוככי החשיכה הוא יכול להישען ולהתרפק על הידיעה כי אביו שבשמים מקיים בו 'עמו אנוכי בצרה', נתנה לו כוחות, העניקה לו יכולת להתמודד.

## המבט שלי

כדי שלא לשכוח את המסר הזה, סיגל לעצמו את ארבע המילים 'ישועת השם כהרף עין', עליהן היה חוזר ללא הרף. אחרי כל אנחה, לנוכח כל גופה, עם כל קרקור רעב - היה עונה לעצמו ולחבריו באותן ארבע מילים נצחיות: 'ישועת השם כהרף עין'. הדבר כבר הפך לסימן ההיכר שלו, עד שכבר הפסיקו לכונו בשמו, והיו קוראים לו 'ישועת השם'... אך הוא לא נפגע מכך, ההיפך, היה גאה. 'אכן, אני מאמין כי השם עימנו כאן, בתוככי המחנה' - היה אומר לסובביו, 'ובלי ספק: ישועת השם - והם כבר ידעו להשלים לבד את המילים הבאות במקלה: 'כהרף עין!' ואף הוא היה נענה לעברם ואומר: 'אכן, התחזקו נא באמונה, כי ישועת השם כהרף עין!'

המשך הסיפור יובא בשבוע הבא...

(הסיפור בחלקו מאתר ישיבת אור דוד)

בית הכנסת במנצ'סטר, אנגליה, שעת ערב מוקדמת. יהודי תלמיד חכם ירושלמי שנקלע למקום לתפילת מנחה שגרתית, התפלא מאוד לנוכח ה'קדיש יתום' שאחריה. הקשיש היושב במזרח נתן קולו בקדיש רועם ונלהב, כשעיניו עצומות בחזקה, הוא מתנועע בשארית כוחותיו, וכל משא שנותיו שואג עמו 'יתגדל ויתקדש' בהתלהבות עצומה... האורח הביט בפלא בעיניים משתאות, אך התבייש לשאול, הן הוא זר כאן. כשנשנה המחזה אחרי תפילת ערבית, לא הצליח לכבוש את סקרנותו, והחליט לפנות אל הקשיש ולשואלו לפרש הענין. הוא קרב אל הקשיש, שאל לשמו וערך עמו היכרות ראשונה, ואחר כך פרש את תמיהתו ופליאתו, וביקש הסברים מניחי דעת על הקדיש הנלהב והכל כך לא שגרת. שב, טייערע איד', השיב לו הקשיש בנועם, 'אספר לך את סיפורי האישי, וכבר תבין'... אמר, והצית עוד סקרנותו של האורח. לימים, סיפר האורח וציטט מילה במילה את סיפורו של הקשיש, והסיפור במלואו לפרטיו מובא בספר 'ברכי נפשי', פרשת בחוקות. היו אלה הימים הנוראים ביותר עלי חלד, כשיבשת אירופה בערה ונחילי דם יהודי זרמו בחוצותיה. הצורך הנאצי ימ"ש פעל במהירות ובדייקנות לחתור אל 'הפתרון הסופי', מתוך מגמה להכחיד כל שם ושארית לעם היהודי. ארובות העשן בתאי הגזים היוו עדות אפילה ודוממת, למשרפות האימתניות שפעלו בחריצות, מעלות רבבות יהודים על מזבחה עקידת קידוש השם. אותו יהודי הגיע גם הוא למחנות העבודה, לשלב המקדים שלפני מחנות ההשמדה. קשה לתאר את המראות, הדעת לא סובלת והקולמוס לא יבטא את המחזות הקשים. יהודים בעלי שיעור קומה עבדו בפרך, נתונים למרמס הקלגסים וסופגים מכות בזו אחר זו. האבידות בנפש היו דבר שבשגרה, איש לא ידע האם ישוב בערב לדרגשו או שהיום הוא יומו האחרון... אלה היו

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

## בארבע עיניים

זוכרים את ה"מסכות" אז זהו השנה זה לא רק בפורים. מכירים את זה למשל, שאנו ממש עצבניים אבל עלינו לעטות על פנינו "מסכה שמחה" כי... למרות שאין לנו כוח, אבל צריך ואנו עוטים מסכה ממש מהר, אך "הבכנים" שלנו עדיין בוער, מה אתם אומרים שבאותה מהירות בה אנו עוטים את המסכה, כך אתם במידה ותרצו (חשוב) תוכלו ממש כך לשנות את הרגש שלכם ואת ההלך רוח, רוצים? (מעכשיו אכתוב בלשון יחיד למען הנוחות) אז ככה. אני מזמין אותך לחשוב ולהיזכר בסיטואציה שהיית ממש... (את אותו רגש אותו רוצה במקום הכעס/ עצבים/ תסכול - למשל שמחה אושר וכו') אבל ממש לגמרי עם אותו רגש חיובי. אחד התנאים שהכלי הזה חייב על מנת לעבוד, הוא שאותה סיטואציה חייבת להיות רק אותו רגש מסוים למשל סיטואציה בה הייתי ממש מרוגש אז חייב שהסיטואציה תהיה "טהורה" רק הרגש הזה ספציפי ולא לבחור סיטואציה בה יש כל מיני רגשות (ככל האפשר) לאחר מכן תשים לב מה מתוך חמשת החושים מאפשר לך את הרגש הזה? האם זה משהו שאתה רואה, שומע, מרגיש, טעם או ריח? זיהית מהו ה"טריגר" לאותו רגש? מצוין עכשיו תעצם אותו תוך כדי שאתה מתמקד בחוויה כולה, פשוט תעשה מה שאתה צריך על מנת להעצים את זה, תחשב או דמיון שאותו דבר פשוט מתעצם יותר ויותר, כאשר זה מספיק תעצור, תעשה את זה עוד 3 פעמים וסיימת. עכשיו בכל פעם ופעם שתתמקד בסיטואציה הזו אתה תשים לב שההרגשה הזו ממלאת אותך באחת, ואם כל פעם בה תיזכר בזה, אותו רגש, אותה תחושה, רק תתעצם ותביא לך את אותו הלך רוח שאתה רוצה באותו רגע. ב NLP כלי זה נקרא עיגון, בעולם הפסיכולוגיה זה נקרא התניה קלאסית שהינה חיבור, בין גירוי מותנה לתגובה מותנית. בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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