

# 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

עדיין כיצד נדע שאנו הולכים בדרך הנכונה, כיצד אנו נוכל להרגיש בטוחים בדרך חיים, או באדם שסמכנו עליו, וכרגע אנו חושבים שאולי זוהי לא הדרך שמתאימה לנו, זה מה שהקב"ה אומר לנו בהמשך הפסוקים, הכוונה מפורטת, כאשר נתקל בספק עם עצמנו, כל מה שעלינו לעשות זה להתבונן האם אותו אדם ואותה דרך חיים תואמים לזה - "...הִישָׁכֶם אֲהַבִּים אֶת-יְהוָה אֱלֹהֵיכֶם בְּכָל-לִבְבְּכֶם וּבְכָל-נַפְשְׁכֶם: {ה} אַחֲרַי יְהוֹה אֱלֹהֵיכֶם תֵּלְכוּ וְאֶתֶּן תִּירְאוּ וְאֶת-מִצְוֹתַי תִּשְׁמְרוּ וְיִבְקְלוּ תִשְׁמְעוּ וְאֶתֶּן תַּעֲבְדוּ וְגו' תִּדְבְּקוּן" זה הסוד! חד וחלק! אם וכאשר נראה, שאותו סגנון חיים, מורה דרך או רב, תואמים את כל אותם דברים, שהקב"ה אמר בעצמו, שזה מה שהוא רוצה מאתנו, אנו יכולים להיות רגועים ושלווים שאנו הולכים וצועדים בדרך הנכונה, במסילה העולה מעלה מעלה אל מקור האור.

**אתגר שבועי:** לכל אחד מאתנו ישנה איזו התנהגות בה הוא מפקפק, התנהגות שהוא אומר לעצמו, אני לא בטוח האם היא נכונה או לא? אני מזמין את כולנו, להניח את אותה התנהגות, התנהלות, ולבחון אותה לאור אותם תנאים שהקב"ה מבקש מאתנו לנהוג בהם, אין ספק שכאשר דרכי ההשגחה יהיו המצפן שלנו לבחון את הנהגותינו לא ניכשל חלילה. יהי רצון שמזכה ללכת, ולהתאים את עצמנו, לרצון הבורא יתברך שמו. אמן. שבת שלום!

עובד עליהם בעז"ה. מהניסיון האישי שלי ומאיומונים שאימנתי מאומנים שלי, אני יודע זאת, בכל פעם שננסה להוביל מהלך של שיינוי באישיות שלנו, ככל שהוא יהיה עמוק ודרמטי יותר, כך רף הקשיים שסביבו יהיה גדול

**כל אחד מאתנו ישנה איזו התנהגות בה הוא מפקפק, התנהגות שהוא אומר לעצמו, אני לא בטוח האם היא נכונה או לא? אני מזמין את כולנו, להניח את אותה התנהגות, ולבחון אותה לאור אותם תנאים שהקב"ה מבקש מאתנו לנהוג בהם**

וגבוה יותר. מטבע הדברים, כאשר נתקל בקשיים לפעמיים אנו נתחיל לפקפק במטרה שלנו או בעצמנו, האם מה שקיבלנו על עצמנו נכון? האם אנו ראוים או מסוגלים להוביל את השינוי הזה? לכן הקב"ה אומר אל תדאגו! הניסיונות שאתם עוברים מגיעים ממני, אל תשברו אל תירטעו, אני עושה את זה, אני אוהב אתכם, אני יודע שזה מה שטוב לכם.

ב-י-יָקוּם בְּקִרְבְּךָ נָבִיא אֲוֹ חֵלֶם חֲלוֹם וְנָתַן אֵלָיךְ אֹתוֹ אֲוֹ מוֹפֵת: ג וּבָא הָאֹתוֹ וְהַמּוֹפֵת אֲשֶׁר-דָּבַר אֵלָיךְ לֵאמֹר נִלְכָּה אַחֲרַי אֱלֹהִים אַחֲרַים אֲשֶׁר לֹא-יִדְעַתֶּם וְנִעֲבַדְם: ד לֹא תִשְׁמַע אֶל-דְּבַר הַנְּבִיא הַהוּא אֲוֹ אֶל-חֹלֶם הַחֲלוֹם הַהוּא כִּי מִנְפֹה ה' אֱלֹהֵיכֶם אֲחֻכְם לְדַעַת הַיִּשְׁכֶּם אֲהַבִּים אֶת-ה' אֱלֹהֵיכֶם בְּכָל-לִבְבְּכֶם וּבְכָל-נַפְשְׁכֶם: ה אַחֲרַי ה' אֱלֹהֵיכֶם תֵּלְכוּ וְאֶתֶּן תִּירְאוּ וְאֶת-מִצְוֹתַי תִּשְׁמְרוּ וְיִבְקְלוּ תִשְׁמְעוּ וְאֶתֶּן תַּעֲבְדוּ וְגו' תִּדְבְּקוּן:

רש"י הקדוש מוסיף ואומר לנו על הפסוק "ונתן אליך..." ואם תאמר מפני מה נתן לו הקדוש ברוך הוא ממשלה לעשות אות, כי מנסה ה' אלהיכם אתכם: כמה פסוקים לפני כן, הקב"ה אומר שכאשר עם ישראל יכניסו לארץ ישראל הם יצטרכו להיזהר מיושבי הארץ הגויים ולא ללכת חלילה בדרכיהם. לכאורה קשה מפני מה הקב"ה מנסה את עם ישראל, הרי הקב"ה יודע שישנה אפ"ש שרות שעם ישראל לא יעמוד בנסיון ויכשל חלילה? מאידך, כיצד באמת אנו נדע מי הוא נביא אמת ומי הוא נביא שקר, כיצד אנו נדע לבחור לעצמנו רב, מורה דרך, כיצד נדע אם אנו עושים את הדבר הנכון ולא חלילה טו"עים?

לרוב, כאשר אנו שמים לעצמנו מטרה, ניתקל בקשיים בדרך. איננו פסימיסט חלילה, אני אדם שעשה בסיעתא דשמיא כמה שינויים בחיי, ניסה לעשות עוד כמה ועדיין

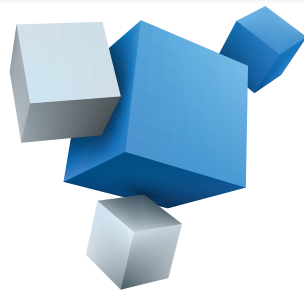


**עקב בצד אגודל**

**"הוא היה אומר עשה רצונו כרצונך - כְּדִי שִׁיעֲשֶׂה רְצוֹנְךָ כְּרְצוֹנוֹ. בִּטְל רְצוֹנְךָ מִפְּנֵי רְצוֹנוֹ - כְּדִי שִׁיבְטֵל רְצוֹן אֲחֵרִים מִפְּנֵי רְצוֹנְךָ"**  
(אבות פרק ב' משנה ד')

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



**אך אם חשבתם שכאן הוא נגמר, בואו תקשיבו להמשכו של הסיפור, חשוב לי לציין שהוא מובא כאן לראשונה בציבור והוא מסופר מכלי ראשון!** לאחר כמה שבועות נגמרה המלחמה, ניסינו כל אחד בדרכו לאסוף את השברים, חלקינו החלטנו להסתופף בצילו הענק והמגוון של הרבי מצאנז זיע"א ר' יקותיאל יהודה הלברשטאם זצוקל"ה. גם הוא היה חבול ומוכה מכל כיוון, רק רוחו העצומה היא זו שהחזיקה אותו ואת החוסים בצילו. הרבי זצוקל"ה אימץ איליו כל יהודי אשר נזקק לעידוד, לכתף תומכת, ולרב ולהתייעץ אלו, לאחר תקופה של כמה חודשים בהם התגבשו מעט והתחלנו להכיר אחד את השני, ניגש אלי יום אחד הרבי בלחש ואומר לי יש לי להציע לך שידוך, אם אני מעוניינת לשמוע, ביקשתי לקבל פרטים אודות המדובר, ראינו שנוכל בעז"ה להקים יחד בית נאמן בישראל ולבנות יחד את אחת מחורבות מלחמת אירופה, זה היה אתגר חשוב לכולנו. אני מבקשת לראות את הבחור ולעיניי נגלה אותו בחור שעקף אותי בתור של הלחמניות, משה, קראו לו, לאחר שנפגשנו החלטנו להתחתן ובשעה טובה הקמנו את ביתנו על אדני התורה ב"ה. תקופה לאחר החתונה שאלתי את בעלי, מה קרה שם במחנה? למה אתה ועוד אחד חזרתם לתור שנית ולקחתם גם את מנת הלחמניות שלי?

### המבט של הזולת

מה אתה אומר דוד מה יהיה עם אחיות שלנו הן לא יכולות לצעוד יותר, מה יהיה? אי טעטע! תרחם עלינו! הנה, עוצרים, ירד הערב איזה נס, בא נקווה שעד מחר בבוקר הן יאגרו כוחות מחדש, פתאום נגלה לעינינו מחזה נדיר "חלוקת לחמניות" במחנה, בא ניקח ליפני שיגמר... ב"ה הספקנו, אבל מה עם האחיות שלנו הן אפילו לא מסוגלות ללכת ולעמוד בתור, הן חייבות משהו לאכול, מה נעשה, טוב בא ניכנס לתור שוב, וננסה להשיג להם משהו, נקווה שלא יתפסו אותנו, כי אז אי אפשר לדעת מה יעשו אותם רשעים...

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואו זה סיפור מצמרר הא ישראל יש פה הרבה מה ללמוד, אבל מה נראה לך שה' רוצה שאנחנו נלמד מפה, נראה לי שה' רוצה שאלמד שמלעזר לזולת, אף פעם לא מפסידים, לא משנה באיזה מצב אני, כמה כוח יש לי, וכמה זה נראה שאוכל להפסיד, מלעזר לזולת אנו אף פעם לא מפסידים!!! להפך אנו רק מרוויחים אנו עושים טוב לאדם נוסף ובנוסף אנו תמיד נרגיש טוב לאחר מכן, מה ה' אלוקיך שואל מעמך?

היו אלו שבועת ספורים לפני סוף מלחמת העולם השנייה, "צעדות המוות" נמשכו במלוא האכזריות, שרה הייתה אחת מאותן הבחורות ששרדו את המלחמה, עד אותה צעדה הדבר ששרה הכי התגאתה בו היה, שאף אחד לא הצליח לקחת לה את האנושיות. במהלך כל המלחמה אמרה שרה "לא משנה מה עברתי אני נשאתי אנושית, לא נדחפת, לא רבה, לא צועקת, זו הנקמה הכי גדולה שלי באותם צורים רשעים אני נשארתי אדם ב"ה". ערב הגיע הצעדה עצרה מלכת כיוון שאי אפשר היה לצעוד בלילה רחש בחש עבר במחנה "מחלקים לכולם לחמניות טריות" ואוו הרבה זמן שלא הכנסתי משהו כזה לפה שלי, אעמוד בתור אמתין לתורי, כמוכן לא אאבד את האנושיות שלי בדרך, זה הכי חשוב לי. הנה, עוד חמשה אנשים מגיע תורי, בתוך אני רואה שני אנשים נדחפו שוב לתור לפניי, הם כבר לקחו לחמניות, ועוד העזו לקחת "מנה כפולה". לומר משהו? לא לומר? אני לא יודעת, טוב, לא אומר, אני נשארת, "בן אדם - מענטש", הנה מגיע תורי ב"ה, מה? לא נשאר לי? בדיוק בתורי נגמרו הלחמניות, טוב מה נעשה, אני אלך לאותם שני בחורים אבקש מהם לתת לי לפחות לחמנייה אחת, בעודי מתחבטת עם עצמי, אני רואה מחזה מזעזע, אוי ואבוי איזה גוי ניגש אליהם גונב להם את כל ארבעת הלחמניות ונותן בהם שפטים ללא רחמים. עכשיו גם להם אין כלום...

### המבט שלי (שרה)

אמנם אני משתדלת להתנהג כמו "בן אדם" אבל ממש קשה לי להירגע עכשיו, אם רק, הם לא היו לוקחים מנה כפולה, אם יצרם לא היה שולט בהם, יכולה היתה להיות לחמניה לכולנו, למה הם נהגו בכזה חוסר אחריות? מה הם חשבו לעצמם, ככה להתגבגב לתור ולא יזהו אותם ועדיין לקחת מנה כפולה וינצלו את זה? כעת אני שמה לב שזה בכלל על חשבוני. הם היו צריכים להסתכל ולראות את התור ואז להחליט אם להיכנס או לא.

### המשך הסיפור

למחרת בבוקר קמתי, לעיניי נגלה מחזה מחריד, השקט ששרר סביבי היה מרעיש מקצה העולם ועד קצהו, כל תושבי המחנה שכבו על הרצפה מת-ים ללא רוח חיים! הלחמניות היו מורעלות! נס! נס! זעקתי והודיתי לריבוננו של עולם, שוב ושוב על שהציל אותי ממות בטוח, התמונה של ההמתנה בתור וההתגבגבות של שני "הברנשים" הללו חזרה אליי, ניסיתי להבין, להעריך, להודות על גודל הנס.

\*הסיפורים במדור זה בביססם נשמעים על ידי המאומנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר להצטרפות למנויי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

## בארבע עיניים

בפועל רוב בני האדם לא רוצים חברים אגרסיביים, ולכן אותו אדם מוצא את עצמו באיזה שהו שלב, ללא הרבה חברה סביבו. הצעתי לדוד לומר לי, מה האמונה המגבילה שיש לאדם שמשתמש בפסיביות כסגנון תקשורת, והוא אמר לי שכנראה הוא מפחד שאם הוא יעמוד על שלו לא יהיו לו הרבה חברים, נכון השבתי, בדיוק, הבעיה מתחילה, כשסגנון התקשורת שלנו לפתע מגביל אותנו, ומפריע לנו לניהול תקין של החיים, למשל, כאשר אני רוצה להוביל שינוי בביתי, ואני לא יודע להשתמש בתקשורת שלי בצורה שתאפשר שינוי ברוח טובה, כאן עשיתי יחד עם דוד את התהליך של שינוי אמונות מגבילות, בסופו, דוד אמר לי, שיחד עם האמונה המעצימה שהוא קיבל לעצמו, הוא חושב שהוא יכול לקחת על עצמו שוב, את השיעורי בית ולהצליח בשבוע הקרוב בעז"ה. מה קרה עם דוד והאם הוא שוב חולל שינוי בחייו? זאת נראה יחד בשבוע הבא בעז"ה.



זוכרים? בשבוע שעבר, הסברנו לדוד איך לנהוג בסגנון התקשורת האסרטיבי, עשינו יחד סימולציות, דוד אמר שהוא בהחלט הבין איך הוא אמור להתנהג, אך לאחר שבוע הוא בא שוב, ואמר שלמרות הכל הוא לא הצליח להכניס את זה ליום יום שלו, מכיוון שבכל סיטואציה שהייתה לו, הוא ניסה לנהוג באסרטיביות והוא הדרדר עד מהרה לפסיביות או אגרסיביות. הסברתי לו, שזה נובע מפחד שיש לו כאדם, אנו כבני אדם, לרוב בוחרים באחד מסגנונות התקשורת כיון שאנו פוחדים, למשל, אדם שבוחר בסגנון האגרסיבי, בוחר בסגנון ההוא, כיון שיש לו אמונה מגבילה, שאם הוא לא יהיה אגרסיבי אנשים ידרסו אותו, ולא יתייחסו למה שהוא אומר, לדעתו הדרך היחידה להצליח בעולם הזה היא אך ורק באגרסיביות.

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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