

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

תיבה, זה מקום שיהיה שלנו, נוכל להיות שם עם עצמנו לזמן מה, להתאפס על עצמנו, מי אנחנו, מה אנחנו רוצים מעצמנו, ואיך אנחנו רוצים לראות את חיינו, לאחר שבנינו לעצמנו "תיבה" "מקום" "זמן" מתי אנחנו עם עצמנו, אנחנו צריכים להבין שהנפש שלנו מורכבת משלושה חלקים בדיוק כמו תיבת נח, חלק "אדם" חלק מדור- לבהמות- הבהמות שלנו" וחלק זבל- המידות הרעות שלנו, שמוצאות אצלנו מקום, ויושבות שם עד שני טפל בהם, לאחר שבנינו ונפנים את זה שאנחנו מורכבים מאותם שלושה דברים, אז נדע ששלושת החלקים הללו תמיד יהיו קיימים, וזאת למה? כי אנחנו מורכבים מהחלק הכי גבוה של הבריה והחלק הכי נמוך, "אדם היהודי" "הבהמה" אם כך כשקיימים בגוף אחד שני כוחות כאלה, חייב שיהיה פסולת, כי הכוחות הללו מתמודדים כל הזמן, לפעמים האחד גובר, ולפעמים השני, זו הדרך שלנו! כאשר נפנים את זה, נוכל לקבל את המקום של הפסולת שלנו, ואז פעם אחר פעם נלמד להקריב לקב"ה עוד בהמה ועוד חלק מהבהמות שלנו ואם כל זה לא תיפול רוחנו כאשר נראה שדרך חיינו מורכבת מירידות ועליות.

האתגר השבועי: בואו נגדיר לעצמנו "תיבת נח" שלנו מקום, זמן, בהם אנחנו מבררים לעצמנו מידי פעם האם אנחנו מרוצים מעצמנו? מהרוחניות שלנו? מהמצב הגשמי שלנו? מה היינו רוצים לשנות? מה אנחנו חייבים לשנות? האם אנחנו מקבלים את המקום של עליות והירידות? ואם לא אז מה יעזור לנו לקבל את המקום הזה? מאחל לכוונת הצלחה רבה! שבת שלום!

ועלינו העבודה להתחזק כנגדו ביתר שאת. ככל שנגדל ונתעצם בעבודת השם, ככל שנתחזק יותר, כך יתחזק כנגדנו היצר, אם כן מה נוכל לעשות בכדי לעבוד את הקב"ה מבלי להתייאש?

כאן טעו אנשי דור המבול והדורות הראשונים, כתוב "ותשחת הארץ לפני האלוקים", בפסוק אחר כך כתוב "וירא אלהים את-הארץ והנה נשחתה כי-השחית כל-בשר את-דרכו על-הארץ", באו נדייק הקב"ה רואה שהארץ נהייתה מושחתת למה? כי השחית כל בשר את דרכו, מה זה אומר? הכוונה שהייתה "דרך" מסוימת שבה האדם צריך לצעוד, מאז בריאת העולם יש דרך, של עליות וירידות, הירידות הן חלק מהדרך, הן לא בעיות באמצע הדרך, הן חלק מהדרך שלנו בעולם, מה הייתה הבעיה של אותם דורות? הם השחיתו את דרכם- באיזה שהו שלב שהיה להם קשה והם כשלו הם החליטו שכך צריכה להיות הדרך חלילה, אם כבר נופלים, אז לא לעשות מזה עסק, ככה הם שקעו באותה דרך חיים מעוותת, הם השחיתו את "דרך הארץ", הם הפסיקו לעלות ולרדת, הם נשאר בירידה והשלימו עם המקום הזה, לכן הם שיבשו את סדר העולם. לעומתם נח היה איש תמים, מה זה תמים? הכוונה שהוא לא היה "איובער חכם - מתחכם" הוא לא עשה את החשבון שלהם: אם כל החיים יש עליות וירידות, ואכזבה מהירידות, אז עדיף להישאר בירידה, אלא הוא נשאר בדרכו הוא, לכן נתן לו הקב"ה עצות מה לעשות, דבר ראשון, אם אנחנו רוצים להחזיק מעמד בעולם הזה וללכת בדרכי השם, הדבר הראשון שהקב"ה אמר זה לבנות לנו "תיבה" מה זה תיבה?

{ט} אלה תולדת נח איש צדיק תמים הָיָה בְּדִרְתּוֹ אֶת-הָאֱלֹהִים הַתְּהִלָּה-נָח: {י} וַיֻּלְד נֹחַ שְׁלֹשָׁה בָנִים אֶת-שֵׁם אֶת-חָם וְאֶת-יָפֶת: {יא} וַתִּשְׁחַת הָאָרֶץ לִפְנֵי הָאֱלֹהִים וַתִּמְלֵא הָאָרֶץ חָמָס: {יב} וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאָרֶץ וְהִנֵּה נִשְׁחָתָה כִּי-הִשְׁחִית כָּל-בָּשָׂר אֶת-דְּרָכָהּ עַל-הָאָרֶץ: {יג} וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים לְנֹחַ קֵץ כָּל-בָּשָׂר בְּאֵי לִפְנֵי כִּי-מָלְאָה הָאָרֶץ חָמָס מִפְּנֵיהֶם וְהִנְנִי מְשַׁחִיתֶם אֶת-הָאָרֶץ: {יד} עֲשֵׂה לְךָ תֵּבַת עֲצֵי-גֹפֶר קַנִּים תַּעֲשֶׂה אֶת-הַתֵּבָה וְכִפַּרְתָּ אֹתָהּ מִבֵּית וּמִחוּץ בַּכֹּפֶר: {טו} וְזֶה אֲשֶׁר תַּעֲשֶׂה אֹתָהּ שְׁלֹשׁ מְאֹת אַמָּה אָרְךָ הַתֵּבָה חֲמִשִּׁים אַמָּה רְחֹבָהּ וּשְׁלֹשִׁים אַמָּה קוֹמָתָה: {טז} צִהָרָה | תַּעֲשֶׂה לַתֵּבָה וְאֶל-אַמָּה תִּכְלְנָה מִלְמַעְלָה וּפְתַח הַתֵּבָה בְּצִדָּהּ תִּשְׂתֵּם תַּחְתִּיִּם שְׁנַיִם וּשְׁלֹשִׁים תַּעֲשֶׂהָ:

רש"י הקדוש כותב תחתים שנים ושלישים. ג' עליות זו על גב זו, עליונים לאדם, אמצעים למדור, תחתיים לזבל.

בשבת שעברה קראנו על בריאת העולם, הכל היה נראה כל כך אופטימי, התקווה נראתה מכל מקום, והנה השבוע אנחנו כבר קוראים בפרשה על האפשרות שעלתה חלילה בפני בורא עולם להחריב את העולם? כל היצירה האדירה והמופלאה הזו עומדת חלילה לפני חורבן. ומאידך, מה שמציל את היקום זו התיבה, אותה תיבת עצי גומא שהיתה מחולקת לשלוש קומות ממנה מתחיל היקום לבנות את עצמו מחדש. מה הייתה הטעות של אנשי דור המבול, ואיך אנחנו נלמד להיות אחרת? מובא בספרים הקדושים שכאשר אדם מתחיל לצעוד בדרכו בעבודת השם ומתחזק, יצרו קופץ עליו ומתחזק כנגדו,

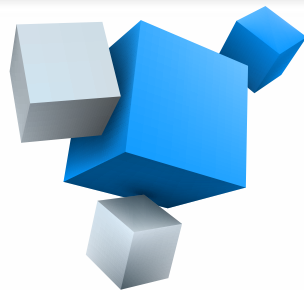


זהו כלל גדול בעבודת ה'. אפלו לשאר בני אדם לכל אחד לפי ערכו שכל מה שרוצה יותר ליכנס בעבודת ה', מתגבר עליו הבעל דבר ביותר...וצריך להיות משכיל על דבר זה "ובתחבולות תעשה מלחמה"

(שיחות הר"ן שיחה י')

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



וחצי החלטתי שאם לא עכשיו אימתי, אזרתי אומץ נגשתי אילו והסברתי לו הכל, חיוך גדול עלה על פניו והוא אמר לי, כבר חשבתי שפגעתי בך איכשהו, ממש לא הבנתי מה קורה אתך, אמרתי לעצמי שאם אתה בוחר, בלא לדבר איתי, אז זכותך ואני לא יחפור לך, הכל בסדר, אני לא מקפיד, אתה יכול להירגע בא נחפש את הקשר שלנו מחדש, אני מקבל את זה שלא באת לאירוסי בני, הכל בסדר, וכך חזרנו למתכונת הרגילה שלנו, בזכות ר' יצחק שהיה כזה רגיש וזורם

מה ה' אלוקים שואל ממך

מה אתה אומר ישראל מה תלמד מפה, "אל תאמר לכשאפנה אשנה שמה לא תיפנה" לפעמים אין ברירה וגם אם לא כל כך נעים לך עכשיו לעשות משהו, אבל כדאי שתחשוב שניה, אם תדחה את זה האם זה יקל עליך את המשימה בפעם הבאה? או רק יכביד עליך! לכן כאשר תבחין במשהו שלא יעזור לך אם תדחה אותו, פשוט קח על עצמך משימה לסיים עם זה עוד באותו יום כך תוכל לחיות את חייך במיצוי עצמי וברוגע, אמן.

של בני, מעניין משהו קורה לו, אבל אני לא יחפור לו, אם הוא ירצה משהו הוא יגש אלי, אני לא רוצה להעיק ולהציק לו, מוזר... לאחר שבוע וחצי, באמת משונה, מה קרה לברוך לא מתאים לו, פעם היינו ממש בקשר טוב, אולי הוא נפגע ממני? אבל לא זכור לי שום דבר פוגע שעשיתי לו, אולי סתם הוא החליט לנתק איתי את הקשר מוזר? באמת לא מתאים לו זה לא "הברוך" שאני מכיר!

המבט של הזולת(ברוך)

אני אפילו לא זוכר מדוע מנעתי מלגשת איליו, אבל רק שבוע אחרי שהוא חזר לישיבה קלטתי, שעוד לא ניגשתי איליו, ואז התחילה הטעות שלי, במקום מיד לגשת ולהסביר את עצמי, אמרתי לעצמי עכשיו זה כבר שבוע וחצי אחרי שהוא אירס את בנו, לבא עכשיו להתנצל זה מגוחך, טוב נחכה עוד קצת זמן, הוא לא יזכור שלא באתי, אז נוכל לגשת איליו, וכך סחבתי את עצמי כך שמידי כמה ימים אני חושב לעצמי, אולי לגשת איליו עכשיו, וקול בתוכי אומר לעצמי מה אתה נזכרת עכשיו? מה תאמר לו, למה אתה כבר לא מדבר אתו שלושה שבועות? כך נמשך הדבר חודש וחצי! לאחר חודש

שמי ברוך אני לומד בישיבה בצפון הארץ ב"ועד" רבעי, יש לי סיפור ב"תלת מימד" אז ככה יש לי בישיבה "משיב" לסדר א' שאני די "חבר" שלו, נקרא לו לצורך הסיפור ר' יצחק, ר' יצחק הוא ת"ח ממש משכמו ומעלה, כמעט תמיד כאשר הייתי מגיע אילו ללבן את הסוגיה הנלמדת היינו איכשהו מדברים על השקפה, דרכי חינוך, ושאר עסקי בחורים הכרנו מ"ועד" א' מאז אני ניגש אילו תמיד, אומנם הוא תמיד היה נותן עדיפות לאלו שנמצאים בוועד א' כי אלו היו בני חסותו, אבל הוא תמיד פינה לי זמן, הסיפור שאני מדבר עליו התרחש כאשר הייתי ב"ועד" שלישי, יום אחד הודיעו לנו שר' יצחק שלנו, מארס ילד הלילה, והוא מזמין את הבחורים, לי בדיוק באותו יום היה משהו חשוב שלא יכולתי לוותר עליו לא ידעתי מה לעשות, לאחר כמה דקות של מחשבה החלטתי, שישר ביום הראשון שאראה אותו, אלך לאחל לו מזל טוב ואסביר לו מדוע נפקד מקומי, אבל מה שקרה לאחר מכן...

המבט שלי(ר' יצחק)

משהו מוזר קורה פה, ברוך כבר יומיים לא ניגש לדבר איתי, הוא גם לא היה באירוסים

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאמנים 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

שאותו שומר נדלק לנו מידי פעם ופשוט מפחיד אותנו! אז מה עושים? דבר ראשון איך נדע שזה "איום" סרק, לרוב ה"שדון" חוזר על עצמו ב"טענותיו" ולרוב על אותם טענות כבר ענינו לעצמינו כאשר הגדרנו לעצמנו את המטרה אבל ה"שדון" עושה מאותם טענות "עולם ומלואו" ואז אנו נכנסים לפאניקה,

לכן שלב ראשון זה **1 זיהוי** - להבין שזה שדון ולא "בעיה אמיתית" **2 הוצאה לאור** - אני אומר לעצמי "רגע בעצם זה לא נכון, זה רק שדון" לשדונים יש נטייה להעלים ולהתפוגג באור, **3 לשוחח**, לשוחח עם השדון ולומר לו, ששקלנו את אותם בעיות שאתה מציף כרגע, וכבר השבנו לעצמנו מה יקרה אם...

4 לבחור מה אנחנו עושים והאם בכל זאת אנו מתקדמים **5 בדיקה** שבאמת אין שום נתון חדש והשדון בעצם לא חידש לנו כלום, חוץ מתחושה של פחד **6 לא לריב** איתו אלא לומר "שמענו ואנחנו בוחרים להמשיך" וכך אני מאמין אם באמת נבין שחשובה לנו מטרתנו וכאשר יופיע אותו שדון ננהג בו בדרך הזו נוכל להשתחרר ממנו בעז"ה ולהתקדם הלאה, לשיפור עצמינו, בהצלחה רבה!



ש' - לכבוד מערכת "רץ כצבי" אני כבר תקופה מנסה לחולל שינוי בחיי בכמה תחומים, תמיד לאחר תקופה קצרה, מתחילים לגאות בי מחשבות מפחידות, לדוגמה, האם אוכל לעשות את המהפך שאני רוצה לעשות עם עצמי, האם זה יחזיק מעמד לטווח ארוך? לרוב זה תמיד מחזיר אותי אחורה אשמח לדעת מה אוכל לעשות! ישר כוח!

ת' - האמת שנגעת בנקודה די חשובה! יש לנו איזה קול פנימי, עוד מעט נאמר איך קוראים לו בשפת הקואצי'נג, ואותו קול מתעורר בדיוק כאשר אנו נעים לכיוון של התקדמות, התפקיד שלו זה לגרום לנו לפחד ולחשוב שלא ילך לנו ואולי נכשל, בשפת הקואצי'נג קוראים לקול הזה "שדון" התפקיד המקורי שלו, מבוסס על העיקרון של שמירת האנרגיה של גופנו שהגוף שלנו לא סתם יבזבז אנרגיה, ולשמור עלינו מפני טעויות! לעיתים אנו לוקחים "סיכון" או משהו לא שיגרתי לסדר יום הקבוע שלנו, וכאן מתעורר אותו שומר ואומר לנו, "היי תיזהר אתה עושה טעות" ולכן די קשה לנו לעשות שינויים גדולים לאורך זמן, מכיוון

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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