

# 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

מסוים, ולא הולך לנו, אחרי תקופה אנו שמים לב שזה לא מחזיק מעמד, מנסים אנו בכך, מנסים אנו בכך, לא הולך לנו, כאן נכנס הרעיון של השבוע, ר' נחמן מברסלב אומר "בתחבולות תעשה לך מלחמה" שצריך לדעת איך ללחום מול היצר הרע, לא תמיד השיטה הרגילה עובדת, לפעמים צריך לעבוד בשיטה שרביקה אמנו לימדה את יעקב אבינו, אם אנו רוצים לזכות להגדיל את כוח הקדושה בעולם, אנו צריכים לראות את זה כאילו אנו "גונבים" מהיצר הרע כאילו אנו "מרממים" "משקרים" אותו, לפעמים רק כאשר אנו הופכים את זה למשהו מאתגר, למטרה מסוימת, אנו מקבלים את התמריץ הנכון, והוא מספיק חזק להזיז אותנו, את זה אנחנו לומדים מפה, לכן האבות הקדושים שהם סמל של המסירות נפש והקדושה, הם אלו שהראו לנו שקיים גם כזה סוג של עבודת ה' בזמנים של "זקן יצחק" שאנו מתחילים "להזדקן" בעבודת ה' שלנו שם הזמן לנסות את העבודה הזו

**האתגר השבועי:** אני מזמין אתכם יחד איתי, לקחת איזה נושא מסוים שהשבוע אנו מרגישים ש"זקנו" בו, שאנו מרגישים שחסר בו חיים, ולהכניס לו את החיות של המצווה ע"י זה שנכניס בו את הרעיון של באו "נגנוב" מהיצר הרע, באו נשקר לו שיחשוב שאנו נכנעו לו, וכאשר הוא ירפה לשנייה נברח ממנו ונחזור למוטב, כך אני מאמין נוכל ליצור לעצמו יותר סיכויים שבכל מצב נוכל להתקרב לריבון העולמים ולעשות את רצונו, בהצלחה רבה לכולנו, שבת שלום!

מיוזמתו, או שיעקב היה מוותר לעשו על הברכות, למה הדוגמה שאנו מקבלים מאבות האומה שלנו זוהי דוגמה כזו? מה מסתתר כאן?

יש כאן רעיון עצום! יש כאן רעיון שהוא הבסיס לכל עבודת ה' שלנו! אנו עומדים כל יום בפני פיתוים ורצונות שמציפים אותנו,

**באו "נגנוב" מהיצר הרע,  
באו נשקר לו שיחשוב  
שאנו נכנעו לו, וכאשר  
הוא ירפה לשנייה נברח  
ממנו ונחזור למוטב, כך  
אני מאמין נוכל ליצור  
לעצמו יותר סיכויים שבכל  
מצב נוכל להתקרב לריבון  
העולמים ולעשות את  
רצונו, בהצלחה רבה לכולנו**

יש לנו את הבסיס החזק שאנו מקבלים בבית אבא, ועם הזמן אנו אמורים לעמוד על רגלינו ולהתחיל את חיינו ולעלות אט אט במעלות אשר יובילו אותנו לבית ה', כאן מגיע הקושי, כיוון שאנו עומדים מול החיים ולאט לאט החיים נכנסים לשגרה מסוימת ואנו קולטים את עצמנו די עומדים במקום, לא מתקדמים במיוחד, אנו מנסים לשנות את זה, להחליט זהו מהיום לומדים כך וכך שעות, מתפללים בשעה מסוימת, במניין

ויהי כִּי-זָקַן יִצְחָק וַתִּכְהַן עֵינָיו מֵרָאֵת וַיִּקְרָא אֶת-עֵשָׂן | בְּנֵן הַגָּדֹל וַיֹּאמֶר אֵלָיו בְּנֵי וַיֹּאמֶר אֵלָיו הֲגִנִּי... {ו} וַרְבֵּקָה אָמְרָה אֶל-יַעֲקֹב בְּנֵה לְאִמְרֵי הַגֵּה שְׂמֵעֵתִי אֶת-אָבִיךָ מִדְּבַר אֶל-עֵשָׂן אֲחִיךָ לְאִמְרֵי: {ז} הֲבִיאָה לִי צִיד וְעֲשֵׂה-לִּי מִטְעָמִים וְאֶכְלָה וְאֶבְרַכְּךָ לִפְנֵי יְהוָה לִפְנֵי מוֹתִי: {ח} וְעָתָה בְנֵי שְׂמַע בְּקוֹלִי לְאִשְׁרֵךְ אֲנִי מְצַוָּה אֹתְךָ: {ט} לֶךְ-נָא אֶל-הַצֹּאן וְקַח-לִּי מִשָּׁם שְׁנֵי גְדִי עֲזִים טָבִים וְאֶעֱשֶׂה אִתָּם מִטְעָמִים לְאָבִיךָ פֶּאֶשֶׁר אֲהַב: {י} וְהִבַּאתְ לִּי בָרֶךְ וְאֶכְלָ בְּעֶבֶר אֲשֶׁר יְבָרְכֶךָ לִפְנֵי מוֹתִי: {יא} וַיֹּאמֶר יַעֲקֹב אֶל-רְבֵּקָה אִמּוֹ הֵן עֵשָׂן אֲחִי אִישׁ שֹׂעַר וְאֹנֶכִי אִישׁ חֶלֶק: {יב} אוֹלֵי יְמֵשֵׁנִי אָבִי וְהִיִּיתִי בְעֵינָיו כְּמִתְעַתֵּשׂ וְהִבַּאתִי עֲלַי קִלְלָה וְלֹא בְרָכָה: {יג} וַתֹּאמֶר לוֹ אִמּוֹ עֲלֵי קִלְלָתְךָ בְנֵי אֶךְ שְׂמַע בְּקוֹלִי וְלֶךְ קַח-לִי:

בפרשתנו אנו רואים משהו מאוד מפעים ומעניין, יצחק אבינו מצווה את עשו, ללכת לצוד לו ציד, לאחר שיביא לו לאכול, יצחק אבינו יברך אותו, רבקה אמנו שומעת את דברי יצחק, הולכת ומצווה את יעקב אבינו להביא לאביו אוכל, כך יזכה הוא, בברכת אביו, יעקב אבינו חושש לרמות את אביו, וכאן קורה דבר מפעים, רבקה אמנו מעודדת את יעקב אבינו ל"רמות" את אביו וללכת "לגנוב" את הברכות, רבקה מלבישה את יעקב בבגדי עשו, ושולחת אותו ליצחק אבינו, אם לא הספיק עד כה, יעקב מופיע לפני יצחק וכאשר יצחק שואל אותו מי אתה בני, יעקב עונה לו "אנוכי עשו בנך בכורך" מה קורה כאן? זאת הדוגמה שרצו אבותינו הקדושים להעביר לנו, זאת הדוגמה שרצה הקב"ה למסור לנו, לא היה יותר חינוכי, לו יצחק היה מעניק את הברכות ליעקב

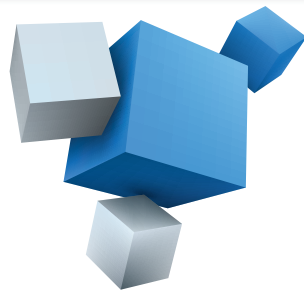


**וְצִרִיךָ לְהִיּוֹת מְשֻׁכָּל עַל דְּבַר זֶה וּבְתַחֲבוּלוֹת תַּעֲשֶׂה מְלַחְמָה לְהַתְּגַבֵּר עַל הָרַע בְּהַתְּגַבְּרוֹת גְּדוֹל בְּכָל פַּעַם אֲשֶׁרִי הַזֹּכָה לְנִצְחָה הַמְּלַחְמָה**

(שיחות הר"ן שיחה י')

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



מימד בא ננסה רגע לחשוב למה דוד לא סיפר לי, אני הרי מכיר אותו לא יום ולא יומיים.

### המבט של הזולת (בעיניי-יעקב)

מה דוד הרוויח בזה שהוא לא סיפר לי? למה בעצם הוא לא סיפר לי? אני יוצא מנקודת הנחה שדוד הוא מי שאני מכיר, הוא אדם טוב לב, אז מה יכולה להיות הסיבה שלו? אולי הוא ראה שאני באמצע השידוך שלי והוא רצה להראות לי שהוא פה בשבילי ואין לו עוד משהו על הראש, ואז זה יכולה להיות באמת הסיבה, הוא הרי באמת בן אדם טוב, טוב אני אוזר אומץ וניגש לברר אתו בעדינות מה הייתה הסיבה.

### המבט של הזולת (דוד)

שלוש יעקב מה נשמע? איך החיים? מה, אהה שמעת שאני נפגש, אני כל כך מצטער רציתי אני לספר לך, אז למה לא סיפרתי? אתה שואל, היה לי קצת קשה כשחשבתי עליך, היה לך די קשה בשידוכים לאחרונה ובפרט השידוך האחרון שהיו לך ממש קשיים שם וכל מיני התלבטויות, ולא רציתי להוציא לך את העיניים שהשידוך שלי הולך לי ככה בקלות, אמרתי לעצמי שברגע שאני ידע בברור מה יתקדם עם השידוך הזה אני אספר לך אבל שווה לי שאחר כך אולי תהיה עצבני וכועס עלי אבל שלא תרגיש את הצביטה הזו בלב, אני מצטער יעקב!

### מה ה' אלוקים שואל מעמך

סיפור על חבר אמתי, מדהים הא ישראל יש עדין כאלה אנשים, אבל מה שאתה יכול ללמוד מפה לחיים שלך זה לראות איך אפשר באמת להכניס את שלושת המימדים האלו לחיים היומיומיים זה לא משהו בשמים, זה לא איזו השגה או מדרגה גבוהה, זה פשוט לחיות את החיים ברוגע ובשלווה ולראות את הצד היותר וורוד של החיים!

שלוש לכולם, שמי יעקב, אני לומד בישיבה גדולה בחיפה, אני רוצה לספר לכם את הסיפור שלי, בזכות זה שאני קורא את העלון והתוועדתי למושג של "ראיה תלת מימדית" והמחשבה על הצד השני, עברתי סיטואציה שיכולתי להיפגע ממנה בקלות ובגלל שהייתי מודע לעצמי יותר, והכרתי את המושג הזה של "ראיה תלת מימדית" עברתי את הסיטואציה הזו, בחיבור לעצמי, למה אני מרגיש, ובמקום להתרעם על הזולת, להפך הערכת אתו יותר.

אני בחור בן 22 לומד בישיבה גדולה בחיפה אני "בשידוכים" הייתה תקופה בה היה נראה שיש משהו רציני על הפרק, כבר התקדמנו לפגישות, כמובן שסיפורי לדוד חברי הטוב ביותר, הוא היה שותף לכל אותה תקופה סוערת ומעורבת רגשית, באותו שידוך היו עליות וירידות, בהתחלה זה היה נראה מבטיח ביותר ואז לאחר תקופה היה נראה שזה לא ילך, הרגשתי אכזבה עמוקה אמרתי לעצמי עד שהיה נראה משהו טוב הכל הלך חלק והיה נראה הכי מתאים שיש ושוב זה היה נראה מבטיח, וכל אותו זמן אני חולק כל דבר עם חברי הטוב ביותר כאשר אני מספר לו הכל, מתייעץ אתו וחולק אתו את סגור ליבי, לאחר תקופה בסופו של דבר השידוך ירד מהפרק. חזרתי לשגרת חיי. לאחר כשבוע שמעתי מאחד החברים בישיבה שדוד חברי הטוב הלך אתמול לפגישה שלישית, הלם נחת עלי כרעם ביום בהיר.

### המבט שלי

מה דוד??? אני לא מאמין, דוד הלך לפגישה והוא לא אמר לי כולם, אני לא מאמין, איזו בגידה, ככה הוא משחק בי, אני סיפרתי לו כל מה שעובר עלי, כל מה שקורה איתי והוא לא אומר לי כלום, כלום!! אני לא מאמין מה קרה לחברות בינינו, אני מרגיש נבגד אני לא יודע מה זה אומר על החברות בינינו יותר...

רגע רגע רגע, מה אני קורא כל שבוע בעלון "רץ כצבי", יש הרי תלת

\*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומנים של צביקה, אך פרטים 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

איך אתה כן רוצה לראות את חיך ואיך גם כאשר אותם מצבים רגישים יפגשו אותך בחיך תוכל להתנהל מולם בנחת ברוגע ובשלווה. מה זה אומר "אוטוקום" "אוטוקום" פרוש המילה "התוצאה" או יותר נכון "התוצאה הרצויה מבחינתי" מה שתוכל לעשות זה לדמיין את אותו מצב רגיש שכרגע אתה מתנהל בו בחוסר רוגע, ולחשוב איך כן היית רוצה להתנהל בו, לאחר שתכנתת מה אתה רוצה שיקרה בסיטואציה אתה נכנס למצב "טראנס" - לוקח כמה נשימות עמוקות מתרכז ברעשים שסביבך ואט אט נכנס להרפיה חלקית ואז אתה מדמיין אותך בגוף שלישי (אתה רואה את עצמך, אתה מסתכל על עצמך) ואתה רואה את עצמך מצליח לתפקד שם בדיוק כמו שאתה באמת רוצה, כמו שדמיינת לפני כמה דקות כאשר נוצרה אצלך תמונה שרצויה בעיניך וכך אתה רוצה להיות ולהתנהל פשוט דמין את הסיטואציה הזו כמה פעמים וצור לך בראש תמונת מצב כזו שגוראת לך אפשרית ברגע שיצרת לך תמונת מצב כזו, במשך שבועיים כל יום בזמני "טראנס" כמו מיד כאשר אתה קם ועדיין יש לך 5/8 דקות לשכב בנחת במיטתך או כאשר אתה נשכב לישון ואתה במצב רגיעה, דמין את תמונת המצב הזו, השינוי יחל מיד ואט אט הוא יחלחל לתוכך וישנה אותך, בהצלחה! רבה!

**ש'-** כבר תקופה ארוכה יושבת לי בראש מחשבה בהקשר למה יביא שמחה ורוגע לביתי, המצריכה שינוי ועד עכשיו לא עשיתי איתה כלום, לאחרונה יצא לי לחשוב שוב על אותה מחשבה והבנתי שאם לא אעשה שינוי במחשבה זו, כל ביתי יהא מושפע מהמחשבה שנמצאת בראשי, למרות שהיא לא חייבת להיות נכונה! מה אפשר לעשות?

**ת'-** לכבוד... האמת שמה שאתה אומר די מובן, כולנו מושפעים מכל מיני דברים בחיים שלנו, כאשר אנו גדלים אנו מתחילים לקלוט מידע מהעולם הסובב אותנו אנו מושפעים ממנו גם בלי לשים לב אנו מושפעים מתחושות של אנשים מסביבנו ממחשבות ממששים ומעוד הרבה דברים, לפעמים אם הייתה תקופה קשה בבית מסיבות מסוימות והיית מודע לסיבות ההם נוצרה אצלך התניה קלאסית שמשכית את אותם סיבות לתקופות קשות ולכן אתה משייך ותולה אחד בשני, גם אם במציאות לא חייב להיות הקשר כלל וכלל, לכן מה שניתן לעשות ברמה הכי פרקטית מבלי להיכנס לחלקי העבר ולשנות את תפיסות העולם הישנות שכובלות אותך זה לבנות "אוטוקום" של



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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