

# 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

בניי תקשיבו, אתם סטיתם מדרך הישר, אתם לא עושים את רצוני, אני חייב לגרום לכם לחזור ולתקן את מעשיכם, איך אני יעשה את זה? אני רומז לכם פעם פעמיים שלוש, אך אם חלילה אתם לא נרמזים, אין לי ברירה אני חייב לעשות משהו שיזעזע אתכם, אבל, פה מגיע ה"אבל" הגדול, אני לא מעניש אתכם בתור עונש על מעשיכם הרעים, אני רק רוצה שתחזרו למוטב, אני רק רוצה שתעשו את הטוב, ברגע שתחזרו למוטב מיד אני אפסיק את זה, רק אם לא תבינו ולא תחזרו למוטב "אם עד אלה לא תשמעו לי ויספתי ליסרה אתכם שבע על חטאותיכם" "ואם באלה לא תוסרו לי והלכתם עמי קרי" רק בעקבות כך אני ימשיך להעניש אתכם עד שתבינו. זהו המסר העצום שמונח פה, העונש הוא לא מטרה חלילה, הוא לא כתמורה למעשינו הרעים, העונש הוא רק "הכוונה - מצפן" עבורנו, שנחזור לדרך הטובה והישרה. לכן מיד לאחר אותם ברכות הקב"ה התחיל לדבר על הקללות, להראות לנו שזה לא חלילה בגלל שהוא לא אוהב אותנו, להפך, זה רק בגלל אהבתו אלינו, כשמנגד למילים הקשות ניצבות הברכות העצומות, אנו מבינים כמה אהבה יש לבורא עולם לעם ישראל!

**האתגר השבועי:** נלמד מפה השבוע שבמידה וצריך חלילה להעניש, איך עלינו להעניש? אנחנו כהורים או כאנשי חינוך, לא משנה באיזה תפקיד אנחנו, אם יש לנו סמכות מסוימת על אנשים אנו ננסה לראות שאנו פועלים מהמקום הבריא והנכון חלילה עלינו להעניש! בשבוע זה אנחנו זוכים לסיים את חומש ויקרא! ב"ה זכינו ללמוד את החומש, ואף זכינו ללמוד כל שבוע, רעיון לחיינו היומיומיים מתוך פרשת השבוע! מיד אנו נתחיל ביום שני בקריאת התורה, את חומש במדבר, כי אצלנו היהודים כל סוף הוא רק סימבולי, כל סוף הוא התחלה של הזדמנות נוספת! בהצלחה רבה בעז"ה! שבת שלום!

לכן מיד  
לאחר אותם  
ברכות  
הקב"ה  
התחיל לדבר  
על הקללות,  
להראות לנו  
שזה לא  
חלילה בגלל  
שהוא לא  
אוהב אותנו,  
להפך, זה רק  
בגלל אהבתו  
אלינו

פרשתנו, פרשת בחוקתי מתחילה בברכות ובשפע שהקב"ה מרעיף על עם ישראל, "אם בחוקתי תלכו ואת מצותי תשמרו ועשיתם אותם" מכאן ואילך הקב"ה מרעיף על עם ישראל שפע ברכות ואיחולים, בכל תחומי החיים, יהיה לנו שפע, יהיה שלום בארצנו, נוכל לרדוף את אויבינו והם יפלו לפנינו חללים, כך הקב"ה ממשיך ומאחל לנו את כל הטוב שבעולם, אם וכאשר אנו נלך בדרך הישרה! כולנו תפילה שהברכות תתקיימנה, אמן. כאן מגיע החלק בפרשה שכולנו מכירים וכל שנה אנו נחזרים לשמעו, כל שנה שוב ושוב, "הקללות של פרשת בחוקתי", מיד לאחר אותם ברכות וכל הטוב שבעולם שנותן לנו הקב"ה הוא אומר "ואם לא תשמעו לי ולא תעשו את כל המצות האלה, ואם בחוקתי תמאסו ואם את משפטי תגעל נפשכם בבלתי עשות את כל מצותי להפרכם את בריתי, אף אני אעשה זאת לכם..." מכאן ואילך בפסוקים אנו נדהמים לראות שהקב"ה ממש לא מוותר, הקללות מפחידות ממש. לפני רגע הקב"ה מרעיף עלינו את כל הטוב שבעולם אם אנו נעשה את רצונו, מיד אחר כך, לא בהדרגה אפילו, ניצבות בפנינו כאלו מילים קשות ומחרידות? הקב"ה הוא אבא שלנו, אב רחמן. אז נכון, אבא יכול להעניש מידי פעם, אבל ככה? מה מונח פה? מה הקב"ה רוצה לרמוז לנו השבוע?

נמשיך לעיין בפרשה, מידי כל כמה פסוקים של הקללות הקב"ה אומר כך: "ואם עד אלה לא תשמעו לי ויספתי ליסרה אתכם שבע על חטאותיכם", "ואם באלה לא תוסרו לי והלכתם עמי קרי" כך הקב"ה אומר שאם לא נבין חלילה מה הוא רוצה מאתנו, הוא ימשיך לייסר עד שנבין, מצד אחד זה רק נראה יותר מפחיד. אך אם נתבונן לעומק במילים, אנו נראה מוסר השכל מדהים, פה הקב"ה מלמד אותנו, למה קיימים עונשים ומה המטרה שלהם, הקב"ה בעצם אומר לנו,

מדוע אין לאדם מה שהוא רוצה?  
משום שהוא אינו רוצה את מה שיש לו,  
אילו רצה מה שיש לו, היה לו מה שהוא רוצה.  
(ר' דוד מנובהרדוק)

עקב  
בצד  
אגודל

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

אך תמיד אמרתי לו אני לא רוצה לשמוע ממך כלום, רק תגיד לי למה סיפרת? הוא כל פעם מחדש מצידו אמר לי אני מצטער אני לא יכול לומר כלום! ככה נותקו קשרינו למשך 3 שנים!

### המבט של הזולת (מיכאל)

לאחר 3 שנים, צעדתי לתומי ברחוב המגינים בעיה"ק צפת, אני מוצא שם את חבר הילדות של מיכאל אח של הבחורה שהציעו לי, הוא מסתכל עלי פעם ועוד פעם, הוא ניגש אלי ואומר לי, אתה חבר של מיכאל, אמרתי לו, כבר לא, אותו חבר הסתכל עלי עמוק בעיניים ואמר לי אני רוצה לומר ולהסביר לך מה קרה אז בזמנו, אולי זה יגרום לך להבין אותו ואשמח להחזיר למיכאל קצת מהטובה שהוא עשה לנו, בילדותנו מיכאל ואנוכי היינו חברים בלב ונפש, מיכאל היה בן בית אצלנו, היינו מבליים כל אחד בביתו של השני ברמה שהיינו בני בית אחד אצל השני, בשלב מסוים נודע למיכאל שלאחותי ישנה מחלה, מחלה שהיא כשלעצמה אינה בעייתית, בזמנו זה כלל לא הדאיג את הורי, רק ידענו שכאשר יגיע הזמן לשידוכים נצטרך לבדוק יותר בשבע עיניים שלא תקרה חלילה תקלה, מיכאל הושבע על ידי הורי שלא לספר ולו מילה לאיש, וכך מיכאל נתקע בין הפטיש לסדן!!! הוא לא יכל לומר לך מילה אבל הוא היה חייב לומר לנו בכדי שלא נמשיך עם השידוך הזה ויהיה אסון, הוא לא אמר לנו שום דבר מיותר, הוא אמר לנו שהוא מכיר את שניהם ומבחינה רפואית הדבר לא יהיה טוב! אני מספר את זה לך עכשיו מכיוון שלפני חודש אחותי התארסה, כך שאני מאמין שכרגע אני יכול לספר את זה לך, וזה לא יעשה לה בעיות, וכולי תקווה שתבין את מיכאל ותראה באמת כמה הוא היה חבר מסור...

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, סיפור מצמרר, נכון אין הרבה כאלה סיפורים, והרבה יותר קל לנו להאמין שאותו מיכאל סתם היה אדם לא הגון, אבל רק אלוקים יראה ללבב ולכן גם כאשר אנו מתמודדים עם סיטואציה מתסכלת שכזו, ננסה לדון את חברינו לכף זכות. מה שאנו יכולים ללמוד מכאן זה ללמוד את המסורות המדהימה הזו לחבר, שלמרות שמיכאל שיער לוודאי מה תהיה התוצאה של מה שהוא יאמר הוא התמסר לחבר שלו עד הסוף!

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

לקח לי זמן עד שחברי הסכים לחלוק את הסיפור הזה עם הקוראים שלנו, שמי מיכאל (שם בדוי) אני בן 20 לומד בישיבה בצפת, הישיבה שלנו היא לבחורים שרוצים ללמוד מבלי שמישהו ישב להם על הראש, אני ישן עם עוד חבר חדר, שמו אברהם, אברהם הוא בחור ממש זהב, הוא אחד האנשים הנדירים שאני מכיר. בשונה ממני, אברהם, כבר תקופה ארוכה בשידוכים, לצערי, בינתיים לא כל כך הולך לו, אינני יודע מדוע, יש לו את כל הנתונים שאפשר לבקש בבחור טוב, אבל זאת המציאות. כחבר חדר אני יודע על אברהם כמעט הכל, חוץ מדבר אחד אברהם באמת מושלם! מה הדבר האחד ההוא? זה היה סוד אמיתי, תקופה לאחר שעברתי לחדרו של אברהם, נודע לי שיש לו הי"ר איזו מחלה, היא עצמה לא מידי מסוכנת, אבל אי אפשר לדעת מה יתפתח ממנה. הרב אמר להם שאין צורך לומר את זה דבר בשידוכים מכיוון שהמחלה הזו לכשעצמה היא לא בעייתית, (אין בסיפור זה כמובן שום הוראה הלכתית, כל מקרה הוא לגופו דורש שאלת רב ומורה הוראה) לכן אברהם השביע אותי שאם מבררים אצלי בשידוכים לא אומר מילה! כך היה, אבל כמו שאמרתי, שום שידוך לא התקדם לפסים מעשיים מידי, באמצע זמן חורף, נודע לי שאברהם עמוק באמצע התקדמות של שידוך, יומיים לאחר מכן הטלפון שלי צלצל, על הקו היה חבר שלי מימי הילדות, הוא אומר לי שאחותו בתהליך של שידוך עם חברי אברהם.

### המבט שלי (אברהם)

אותו חבר דיבר עם מיכאל, מה שאני יודע שיומיים לאחר מכן אימא שלי התקשרה אלי, ואמרה לי שהם הורידו את השידוך מכיוון שהם שמעו שיש לי איזה שהו מחלה!!! אני חטפתי את הלב חיי, מה? אני לא מאמין! מיכאל גילה להם את סוד חיי, אין אמונה באנשים, בגלל שההוא היה חבר שלו מהילדות, הוא לא רצה שהוא "יפגע", איזה בגידה מלוכלכת, אני סמכתי עליו בעיניים עצומות והוא בגד בי ככה, אני לא יודע מה לעשות אם זה יתפתח הלאה מה יהיה עלי? באותו יום ניגשתי למשגיח של הישיבה שלנו, ביקשתי ממנו להעביר אותי חדר, ומאז ועד שלוש שנים לאחר מכן לא דיברתי מילה עם מיכאל, הוא מצידו ניסה מספר לא מועט של פעמיים לחדש את הקשר שלנו,

## בארבע עיניים

השבוע אשתף בשיחה שהייתה לי עם אחד המאומנים שלי, כמובן בשינוי פרטים מזוהים, יש לי מאומן שבעקבות נושא מסוים שהוא רצה להשיג הצעתי לו לעשות איזהו סדרה של פעילות גופנית, הוא לקח על עצמו את מה שנתתי לו, לאחר שבוע וחצי בפגישה שלנו הוא שאל אותי, יכול להיות שנהיה לי יותר קל ממה שהיה לי בהתחלה, בתחילה הייתי מותש וגמור לאחר אותה סדרה, היום הרבה יותר קל לי, מה זה אומר? האמת זו שאלה חשובה וטוב שהעלית אותה עכשיו, אמרתי לו. הנושא הזה הוא מאוד טריקי והוא בא בעוד הרבה נושאים, הוא נושא שחשוב ללמוד עליו, ישנו חלק בתת מודע שלנו שהוא חלק "עצלן", אותו חלק, כל חשקו ומרצו זה למעט אותנו בתזונה ובמאמץ, אותו חלק הוא זה שגורם לנו להמציא את כל "התירושים" שאנו ממצאים בכדי להמעיט את המאמץ במשך היום, אותו חלק הוא חלק חיוני, מכיוון שהוא שומר עלינו שלא נוציא את כל כוחותינו וניפול לפתע חסרי כוח, אך מה שבעייתית בחלק הזה, שאין לו פרופורציה, הוא לא רוצה שנעשה כלום! לכן התפקיד שלנו הוא לדעת איך לעשות את מה שאנו רוצים וצריכים, כך שנתמך אתו נכון ובהתאמה. ולכן אנו אמורים לחשוב כל הזמן על דרכים שונות להערים עליו, הבעיה היא שכאשר אנו מוצאים דרך מסוימת, לאחר תקופה התת מודע שלנו התרגל לזה והוא מפתח נוגדנים, הוא ממציא כל מיני שיטות לגרום לנו לשקר את עצמנו מבלי להיות מודעים למה שאנו עושים, כך למשל עם אותה "סדרה" שנתתי לך לעשות, כמובן שעם הזמן זה נהיה יותר קל אבל אף פעם זה לא "לא מתיש" לכן מה עושה התת מודע? אומר לך ככה: יש לך דקה של מאמץ כמה חזרות של התרגיל אתה מצליח לעשות בדקה מבלי לקרוע את עצמך? 20 למשל, אז עד העשרים אתה מוצא את עצמך מורח זמן, ומהעשרים ומעלה אתה ממש בקושי מצליח לדחוף חזרות מכיוון שהזמן כמעט נגמר, כך התת מודע משחק אתך, כיוון שהוא כבר מכיר את ה"סגרה" שלך. זה לא משהוא שלילי כשלעצמו אנו מעדיפים לחסוך כמה שיותר במאמץ אבל לעיתים אנו רוצים לדרוש מעצמנו יותר ולכן אנו צריכים לדעת מה לעשות! מה ניתן לעשות בכזה מקרה? בשבוע הבא!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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