

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

אחד לא יפריע לנו, כאשר באותם זמנים אנו עומדים בפני אתגרים שביום יום הם עוברים על ידינו, באותם זמנים כל דבר קטן מרעיד אותנו כל דבר קטן גורם לנו לאבד את שלות רוחנו. לכן כאשר אנו רואים שאנו מגיעים למצבים כאלו, או כאשר אנו יודעים על זמנים שברירים כאלה שעומדים לפתחנו, אנו צריכים להיערך לכך מראש, אנו צריכים להיערך בסבלנות. עצם הידיעה שזה זמן רגיש ואני צריך להרחיק את עצמי מכל מיני מצבים שיכולים לגרום לי ליפול, עצם הידיעה הינה כבר היערכות נכונה וחשובה. כאשר נשים לב לאותם מצבי רוח מבעוד מועד, נרחיק את עצמנו מכל אותם מקומות ומצבים שיכולים לגרום לנו להיפגע או חלילה לפגוע.

וזו בעצם התשובה של רש"י להבאת קרבן "חטאת" על ידי הנזיר, עצם זה שהנזיר הביא את עצמו למצב קיצון, הוא התנזר מדברים בסיסיים, הוא לא שתה יין שבאותם ימים היה משקה עיקרי, הוא לא התעסק בגשמיות שלו ובאסתטיקה שלו בנוסף הוא היה צריך לנתק את עצמו רגשית מכל מכריו, כי אם הם היו הולכים לעולמם חלילה, הוא לא יכל להתאבל עליהם, הנזיר הביא את עצמו לקצה, הבעיה הייתה שהוא עשה את זה למרות שהוא לא היה צריך ולכן אם הוא נפל הוא היה צריך להביא חטאת מכיוון שהוא היה צריך לקחת את זה בחשבון, לשמור ולהיזהר בכפליים

האתגר השבועי: כאן אנו לומדים עד כמה חשוב להיות במצב רוח טוב, עד כמה חשוב הלך הרוח של האדם, בואו יחד השבוע ניקח על עצמנו להיות רגישים עם יד על הדופק לגבי אותם 4 מצבים: עייפות, כעס, בדידות ורעב להיות רגישים כלפיהם ואם הם מגיעים, להיערך אליהם אם כל דבר שאנו יכולים. בהצלחה רבה! ושבת שלום וחג שבועות שמח!

- כאן אנו לומדים
- עד כמה חשוב להיות במצב רוח טוב, עד כמה חשוב הלך הרוח של האדם, בואו יחד השבוע ניקח על עצמנו להיות רגישים עם יד על הדופק לגבי אותם 4 מצבים: עייפות, כעס, בדידות ורעב, להיות רגישים כלפיהם ואם הם מגיעים, להיערך אליהם אם כל דבר שאנו יכולים.

בפרשתנו, פרשת נשא, אנחנו לומדים את פרשת הנזיר, הנזיר היה אדם שקיבל על עצמו למשך תקופה מסוימת, להתנזר מדברים מסוימים, הנזיר לא שתה כל משקה שהיה במקור מענבים, לא הסתפר, כל ימי נזירותו הנזיר לא נגע בשערות ראשו, בנוסף לכך הנזיר לא נטמא למתים, לשום מת! הנזיר לא נטמא, הכוונה שהוא לא הלך לשום לוויה של אף אחד, גם לא של קרוביו היקרים לו ביותר, אבא ואמא שלו או אחים שלו, הוא לא יכל להיטמאות לאף אחד. התורה אומרת לנו שאם הנזיר כן נטמא, אפילו בשוגג, עליו להביא קורבן חטאת, לכאורה מדוע קרבן חטאת? הוא נטמא למת בשוגג. רש"י הקדוש מסביר לנו, כי הנזיר צריך להביא חטאת, מכיוון שהוא הפריש את עצמו מן היין. איפה אנחנו רואים בדבריו של רש"י את התשובה?

מונח פה משהו הרבה יותר עמוק, השבוע הקב"ה שולח לנו רעיון בקשר לאיך אנחנו צריכים לשים לב ולהיות עם יד על הדופק בקשר למצב רוח שלנו ולהלך רוח שלנו, ולא "ללכת עד הקצה" עם הרגשות שלנו, ההתנזרות היא מעשה אצילי, אבל הנזיר מאתגר את עצמו קצת מעבר למה שנדרש ממנו.

בעולם הנפש ישנם ראשי תיבות של 4 מצבי נפש בהם אנו נדרשים לשים לב לעצמנו. ראשי התיבות הם "עכב"ר", עייף כועס בודד רעב, 4 מצבי הנפש הללו הם מצבים בהם אנו נהיים מאוד פגיעים - מאותגרים, אנו מגיעים לקצה של עצמנו. מי מאתנו לא מכיר את המצב הזה של עייפות עמוקה וחזקה אחרי ליל שבועות, או תחושה של רעב חזק אחרי "שבעה עשר בתמוז" או סתם מצב רוח לא טוב על הבוקר ואנו כועסים על כל דבר, כולנו חווינו משהו כזה או אחר, כולנו מכירים את התחושות המלוות אותנו באותם זמנים, אין לנו ישוב הדעת, אין לנו כוח לאף אחד, אנו רק רוצים שקט שאף



כל הכועס כל מיני גיהינום שולטים בו

(נדרים כ"ב ע"א)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

שמי שימי אני בן 15, יש לי סיפור בתלת מימד משלי, בטבעי אני בחור שמח, מישוהו מהצוות של הישיבה אמר לאבא שלי שאני הבחור הכי שמח שהוא מכיר, כמובן שמח אבל לא משתולל, אלא עם משמעת, אני גדל במשפחה עם 5 ילדים, אני הבכור, כן, כתבתי שאני גדל במשפחה עם 5 ילדים לא שיש לי 5 אחים במשפחה, מכיוון שאני ילד מאומץ, הורי המאמצים אימצו אותי ולאחר כמה שנים נולדו להם שאר ילדיהם, פרט המידע הזה הוא מבחינתי סוד, אף אחד לא יודע עליו חוץ מהוריי המאמצים אני ועוד אח אחד. לא ראיתי בזה משהו בעייתי, אבל לא רציתי שכולם ידעו את פרט המידע הזה. לפני שנה עליתי לישיבה קטנה, בכוונה בחרו לי הוריי המאמצים ישיבה קרובה לבית, כי הקשר שלי לבית הוא מאוד חזק. אבי המאמץ תמיד אומר, "קרבה לא נמדדת בקשר דם, אלא בנתינה ובאהבה", אכן כך יש לי ולהוריי המאמצים קשר מאוד חם ואוהב. בחדרי בפנימייה מיטה לידי ישן מושי, בחור חביב וממש לטעמי, לאחר יום יומיים מתחילת שנה כבר נהיינו חברים ממש טובים. השנה באיזה שהו שלב, החלטתי שאני רוצה לספר לו את הסוד שלי!, הרגשתי שזה משהו שאני חייב לספר לו, לקחתי אותו יום אחד לסיבוב בפארק ליד הישיבה ואמרתי לו, תקשיב יש לי סוד שאני רוצה לשתף אותך בו, זה הסוד של החיים שלי, אני יגלה את זה לך אבל אסור לך בשום פנים ואופן לגלות את זה לאף אחד, אני חייב שתבטיח לי שאתה תנצור את הסוד הזה לעד ולא תגלה אותו לאף אחד, מושי הבטיח לי, לקחו לי כמה שניות לתפוס אוויר לריאות, הרכנתי מעט את פניי ובטון שקט סיפרתי לו את הסוד שלי! באחת הרגשתי כאילו אבן ענקית נגולה מעל ליבי, שיתפתי מישוהו בסוד הגדול של חיי, מושי הבטיח לי שלא יגלה לאף אחד, נהיינו שותפים לסוד וכך מידי פעם סיפרתי לו מה שאני מרגיש כלפי אחיי המאמצים, כלפי הוריי המאמצים וכלפיי הוריי הביולוגים שאני לא יודע עדיין מי הם ומה הם. חלפו שלושה חודשים והנה קרה הדבר שממנו הכי פחדתי כל חיי.

המבט שלי

חזרתי לישיבה לאחר שבת, ואני רואה חבר שיעור מתחתי מסתכל עלי במבט בוחן מלמעלה למטה וחוזר חלילה ומיד לאחר מכן הוא מזיז את מבטו במהירות, טוב חשבתי לעצמי לך תדע מה יש לו, המשכתי בדרכי לכיוון הפנימייה להניח את המזוודה שלי תחת מיטתי, עוד אחד ועוד אחד, כמעט כל אחד שעובר לידי הסתכל עלי במבט בוחן, מה קרה חשבתי לעצמי, אולי הכיפה שלי הפוכה? למה כולם מסתכלים עלי ככה, הגעתי לחדרי וחברי החדר שלי ראו אותי ומיד השפילו מבטם, מה קרה? שאלתי, הסתכלתי לכיוון המיטה של מושי הוא עוד לא בא, התקרבותי למיטתו של הערשי ושאלתי אותו, אתה מוכן בבקשה לומר לי מה הולך פה? הוא הסתכל עלי ואמר לי, מישוהו אמר בשבת שאתה בחור מאומץ!!! האמת אני לא מבין מה כולם מסתכלים עליך, אני לא יודע מה הם חושבים שהם עושים אבל זה בגלל זה.... מכאן ואילך כבר לא הצלחתי לשמוע כלום מעבר לפעילות הלב שלי שפעמו בעוצמה מטורפת, רצתי לעבר חדר השירותים, נעלתי את עצמי והתחלתי בוכה, בוכה את מה שלא בכיתי כל חיי על הורי הביולוגים שזנחו אותי על אחיי שלא כל כך אוהבים אותי ובעיקר על החבר שאכזב אותי ולימד אותי שאין חברים אמיתיים!

המבט של הזולת (מוישי)

אני מגיע לישיבה, אני שומע ששימי נמצא בשירותים בוכה, רצתי לשם שמי שימי אתה פה שאלתי, לך מפה! שמעתי זעקה מאחד התאים, אתה בוגד! מה קרה? מה הולך פה? ראיתי מאחוריי כמה בחורים שאלתי אותם מה קרה, ואז שמעתי! ביקשתי מהם ללכת ואמרתי בשקט שימי אתה חייב להאמין לי, אני לא אמרתי כלום, שקרן! אז איך כולם יודעים? אני יספר לך מה קרה בבית הכנסת בשבת אחר הצהריים ישבנו קבוצה של בחורים ודיברנו ומישוהו אמר ששימי מקיבוץ הבחור היתום הוא מאומץ ואימא שלו היא לא האימא האמתית שלו אני חושב שמישהו שמע רק חצי משפט ומזה הסיק את המסקנה הזו!!! אני לא אמרתי כלום.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

עוד סיפור מצמרר ועוצמתי ישראל הא, מה אתה יכול ללמוד מפה? מה שאתה יכול ללמוד זה לא לקפוץ למסקנות! גם אותו בחור שמע את הסיפור על שימי קפץ למסקנה והחליט שמדובר בשימי שלהם, וגם שימי עצמו קפץ למסקנה והחליט שמושי גילה את סודו, על תקפוץ למסקנות נהל את חייך במתינות כך תוכל להיות את חייך בשלווה ובשלום.

*הצטרפות למניין העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים

רגע לפני מתח תורה, כשעמדנו לרגלי הר סיני לקבל את התורה, אני רוצה לשתף אתכם קוראי העלון הנאמנים בנושא לו אני מקדיש הרבה שעות של מחשבה. המפגש שלי עם בחורים הזקוקים לסיוע, עידוד ומוטיבציה הינו יום יומי, אני פוגש אותם ומלווה אותם במסגרות הישבתיות שלהם, בכל אחת מהישיבות בהם אני פוגש את הבחורים המדהימים הללו, אנשי הצוות מקטלגים אותם תחת קטלוג מסוים, בחורים מיוחדים, בעייתיים, מטופלים ועוד ועוד, כל אחד נהיה יצירתי יותר ב"תואר" שהוא מדביק לאותם בחורים. הנושא הזה מאוד מטריד אותי ומציק לי. אני מאמין שבחור או נער "שמקטלגים" אותו בצורה כזו, צריך המון מוטיבציה, כוח, אנרגיה, כוח רצון כדי לצאת מהמקום הזה. עצם הכינוי, מבסס את הבחור במקום הזה. אנו כמחנכים, כהורים, ואפילו כחברים, צריכים לא לתת לאותם נערים או בחורים להתחפר במקום הזה אלא לצאת ממנו וכמה שיותר מהר, הכינויים הללו, לצערי, עושים בדיוק את ההיפך!

כשנסתכל על מעמד הר סיני, כשבני ישראל עמדו בתחתית ההר, כל חלק מעם ישראל עמד במקום אחר, לאף חלק בעם ישראל היה אסור לעבור את הגבול שלו ולחצות אותו, אבל קטלוג לא היה שם! כאיש אחד בלב אחד, כך קיבלו את התורה. זה לא שאנחנו מתעלמים מהאישיות והצרכים של כל אחד ואחד, זה בסדר, לכל אדם יש את המשאבים והתכונות אותם הוא קיבל משמים ועימם הוא צריך לבנות את עצמו, אבל "הכינוי" הקטלוג, מיותרים ומזיקים! כריש אחד בלב אחד נעמוד אחד לצד השני, נקבל את התורה וניתן לכל מי שצריך את הכול לעלות ולהתעלות בעבודת השם ובראית שמים. "נעשה ונשמע אמרו כאחד"

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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