

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

כאשר נעשה את זה יחד, כאיש אחד בלב אחד, כולם מגדול עד קטן, כעם מגובש ומאוחד, אז בעז"ה נמליך את הקב"ה על עצמנו שוב כמלכו של עולם.

השבוע אנחנו רואים את זה בפרשה שלנו, כשהפסוק אומר "אתם ניצבים היום כולכם" ולאחר מכן הפסוק ממשיך ומפרט את כולם, כאן הקב"ה מרמז לנו את הרעיון הזה, אתם ניצבים היום, העוצמה של זה, המשמעות של זה היא רק אם זה כולכם, אם יש עם מאוחד ומלוכד שמתייצב להמליך את הקב"ה אז יש לזה משמעות. לא בכדי הפרשה הזו נקראת יומיים לפני ראש השנה, לנו כמי שבמשך השנה כולה משתדלים לעבוד על המידות שלנו, המסר שלנו הוא עוצמתי! האחדות היא אחד הכלים הכי חזקים שיש לנו עם ישראל, אחד הכלים העוצמתיים שעושים אותנו לעם, ובכזו הזדמנות טוב ואף ראוי יהיה לעבוד על אותו הדבר.

האתגר השבועי: גם ביום שלנו, אנחנו נתקלים במקרים כאלה שמותחים את גבולות ה"אחדות", כאשר מידי פעם אנחנו רואים מישהו עושה משהו שלא מוצא חן בעינינו, ההזדמנות שלנו לעבוד על זה ביום יום לזכור מה נותנת ה"אחדות", עד כמה היא חשובה, רק כאשר אנחנו מאוחדים, אנחנו יכולים להמליך על עצמנו את אבינו שבשמים! בהצלחה רבה! שבת שלום!

בהזמנות זו ברצוני לאחל לכל קוראי העלון "רץ כצבי" ולכל בית ישראל, שנה טובה ומבורכת, שנת התעלות בעבודת המידות וביראת שמים, שיתקבלו כל תפילתנו לרצון לפני אדון כל, אמן. כתיבה וחתימה טובה!

האחדות היא אחד הכלים הכי חזקים שיש לנו עם ישראל, אחד הכלים העוצמתיים שעושים אותנו לעם, רק כאשר אנחנו מאוחדים, אנחנו יכולים להמליך על עצמנו את אבינו שבשמים!

עומדים אנו ימים ספורים לפני ראש השנה, היום בו אנו ממליכים עלינו את הקב"ה למלך פעם נוספת, יום בו הקב"ה הולך לבחור בנו שוב מחדש בתור העם שלו, שיקיים רצונו, שיקרא "עם ישראל". איך כל זה נעשה? ברוב עם הדרת מלך, כאשר אנו מתכנסים בבתי הכנסיות ובבתי המדרשות בדחילו ורחימו, כולנו אחוזי התרגשות, אפופי הוד לקראת תפילות הימים הנוראים.

חז"ל אומרים לנו את האמרה הידועה "אין מלך בלא עם", הכוונה שלא משנה אם המלך הוא בן לישושלת מלוכה, אם הוא מתגורר בארמון וסביבו צוותות של משרתים, אם אין לו עם הוא לא מלך! המציאות שלו להיות מלך, תלויה בעם שהוא זה שממליך אותו בכתר המלוכה. נחשוב לרגע, המטרה של ראש השנה היא המלכה של הקב"ה עלינו, לא היה נכון יותר שתהליך המלכתו של הקב"ה עלינו למלך היה נעשה על ידי כל אחד מאיתנו בדחילו ורחימו, בשעה שהוא מתייחד עם קונו, עושה את חשבון הנפש המעמיק שלו מול הקב"ה, מבקש בצורה שינו לבין המקום על גילוי השכינה? ההמולה בהיכל בית המדרש, הצפיפות, הדחיפות, הרעש, כל אלו יחד לא מייצרים את האווירה הנדרשת כדי להתייחד עם קוננו לכאורה. אך כפי שאמרנו בתחילת דברנו, "אין מלך בלא עם". מה זה עם? עם זו קבוצת אנשים שהולכים בדרך מסוימת, קבוצת אנשים שמאמינים בדבר מסוים, קבוצה שדבר מסוים מניע אותה, הדגש הוא על "קבוצה", כי אם כל אדם הוא לעצמו זה לא נקרא "עם". לכן למרות, או יותר נכון בגלל זה, כולנו נקראים יחד בימים אלו לבית הכנסת להמליך על עצמנו מחדש את הקב"ה שוב למלך, רק

העבר אין, העתיד עדיין,

וההווה כהרף עין, דאגה מניין!

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

מסתיימות "החגיגות", זה לא לעניין! למה הם לא כותבים? ואם מישהו רוצה לתכנן לו את המשך הערב, או ר' ישראל ניגש אלי אולי הוא ידע לומר לי איפה אפשר לברר ... אהה אתה רוצה לדעת למה אני עומד פה, אתה צודק, זה באמת לא טוב להתעכב פה, אבל אסביר לך למה אני מתעכב, עשרה אנשים "מזיכרון משה" ואנוכי, קבלנו על עצמנו, כל פעם כאשר אחינו שלצערנו עדיין אינם שומרי תורה ומצוות יערכו חגיגה, גם אנחנו נחגוג, ע"י לימוד תורה רצוף במשך כל שעות החגיגה. כיום הגיע תורי לשבת ללמוד ואני לא מצליח למצוא היכן כתוב עד מתי נמשכות החגיגות, אני חושב שאולי פשוט נלמד עד הבוקר וכך נשמח את אבינו שבשמים.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל? חתיכת סיפור אה, אבל מה שחשוב זה המוסר השכל שניקח מהסיפור הזה, אם זה היה סתם אדם מן השורה לא היה לנו כזו תמיהה, אולי היה לוקח לנו שניה לעכל, אבל מיד אחר כך כבר היינו "מבינים" מאיפה זה מגיע, ולמה זה קורה, אולי אפילו היינו מתקיפים אותו ולא מחכים לשמוע תשובה, קורה לך שאתה רואה סיפור ואתה אומר לעצמך לו זה לא מתאים, בשבילו זה לא מכובד, מילא הוא אבל ר'... לא מתאים, מה שהקב"ה רוצה שנלמד מהסיפור הזה זה לא לקטלג את כולם אלא להחשיב כל אדם באשר הוא, כולם אנשים טובים, בואו נעריך אחד את השני, נלמד זכות אחד על השני, כאשר נעשה את זה באמת ובתמימות כך יתנהגו אלינו בעז"ה גם בימי הדין הרחמים והסליחות.

היה זה עוד יום רבעי שגרתי, אני צועד לאיטי במעלה רחובותיה הצרים של העיר ירושלים, מהרהר לעצמי ב"ווארט" יפה, ששמעתי זה עתה בבית הכנסת, לפתע עיני צדה מראה משונה, אני רואה את ר' מוישה, יהודי הדור, חשוב, בא בימים מזקני ירושלים עומד ונועץ מבט ממושך בלוח המודעות בפנית הרחוב, השתוממתי לרגע, הסתכלתי שוב מקרוב יותר, והדבר היה בעיניי לפלא. לא היתה זו מודעה על שיעור תורה, גם לא על מכירת סוף עונה, היתה זו מודעה על אירוע הוללות שמקומו לא ימצא במחוזותינו. חלפו להן אך כמה דקות ומסביבי אני רואה כמה וכמה אנשים נאספים וצופים במחזה המוזר משהו בלשון המעטה, ר' מוישה, שהיה אחד מדמויותיה היותר מוכרות ומעורכות של שכונת ירושלים, עומד מול לוח המודעות, ולא מעיף מבט על המודעה, אלא כאילו מתעמק בכל פרטיה. והיה הדבר לפלא בעיני כל רואיו...

המבט שלי

אני לא מבין אותו איך הוא מעז להתבונן במודעה הזו, אפילו אם זה מעניין אותו, מה הוא מחפש שם חמש דקות שלמות, שיציץ וילך, ומה עם חילול השם? איך הוא לא מתבייש? אף אחד לא הבין מה קרה לו, איך אדם כזה מסתכל במודעה כזו ועוד בעיון, טוב, אדם כזה, אני יעזור אומץ ואשאל אותו, משהו פה לא מסתדר.

המבט של הזולת

כבר כמה דקות אני מסתכל במודעה, ולא רואה שהם כתבו מתי

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



בארבע עיניים

שאלה: שלום רב לכבוד מערכת רץ כצבי! שמי... אני בן 20 אני עדיין בישיבה, אנחנו לפני סוף זמן, השנה כאשר התחיל הזמן אמרתי לעצמי שאם אני יאהב את מה שאני עושה ביומיום אני אהיה יותר בשמחה ובתחושת סיפוק, ניסיתי לגרום לעצמי לאהוב את מה שאני עושה בישיבה, אבל למען האמת אני יגיד לך בכל הכנות, אני לא כל כך נהנה, אין לי מידי הרבה ברירה, אני צריך להישאר בישיבה כרגע, אשמח אם תוכל לומר לי מה נכון לעכשיו כדאי יהיה לי לעשות, האם אם אני לא כל כך מרוצה ונהנה, נכון לי לעזוב, או להישאר במצב הנוכחי?

תשובה: .. האמת ששאלת שאלה טובה! מצד אחד אנחנו יודעים שתמיד אומרים לנו, "תעשו מה שטוב לכם, מה שעושה לכם טוב", מצד שני אנחנו יודעים שלא כל החיים אנחנו נעשה רק מה שאנו רוצים, לא כל החיים נהנה ממה שאנחנו עושים, אבל לפעמים אין ברירה! אז מה עושים? ישנם כמה דברים ודרכים, נתחיל לדבר על אחד הדברים שמטפלים בבעיה על ידי עקיפתה, אחת הדרכים כאשר ניצב בפנינו משהו שאנו "מוכרחים" לעשות, אנחנו נעשה זאת אבל נראה לשים לעצמנו לפני ואחרי דברים שכן עושים לנו טוב! או אם אנחנו נמצאים במסגרת ואנו לא נהנים בה מי יודע מה, נכון יותר יהיה לחפש אחר הדברים הקטנים שאנו כן אוהבים בתוך המסגרת הזו, שעושים לנו טוב וכיף, חבר שאנו נהנים לבלות איתו, מקום שעושה לי טוב ללכת אליו, דבר מסוים שאני עושה וזה נותן לי תחושה טובה, כל אותם דברים נפור לעצמנו במהלך היום שלנו, כך שגם אם ישנם דברים שאנחנו לא כל כך אוהבים, עדיין היום יהיה מלא בדברים שעושים לנו טוב. דרך נוספת היא עבודה שקצת דורשת יותר, מי מהקוראים היותר וותיקים, יצא לכם וודאי כבר לשמוע ממני על מודל אפר"ת, מודל אפר"ת הינו מודל שמחלק באופן מאוד ברור את כל מקרי החיים, החלקים הם, אירוע. פרשנות. רגש. תגובה. המודל הזה מסביר לנו שאומנם האירוע לא יכול להשתנות הוא היה מה שהיה וכך יישאר, אבל הפרשנות ניתנת לשינוי וגם התגובה! בשבוע הבא בעז"ה נדבר איך לאור המודל הזה אנחנו נוכל לתרגל שינוי חשבתי שיביא בעז"ה גם לשינוי התנהגותי!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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