

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

כמובן לא מדברים על ילדים ממש קטנים בעגלות שהם באמת לא יתנו לקהל לשמוע כלום, אבל ילדים בגילאי חמש שש, בהחלט יכולים להתחיל להבין מה קורה סביבם, ילדים אלה כאשר נביא אותם לבית הכנסת, נשב איתם בבית יום קודם, נסביר להם במילים שלהם מה קורה ביום הזה, את גודלו ועוצמתו, ניתן להם דוגמאות מעולם המושגים שלהם, נסביר ונבהיר להם מהו גודל היום, נגרום להם חיבור לקורה סביבם, נוכל לתת להם דוגמא מגן הילדים, מהרבי בחיידר, פעם בתקופה הוא עושה סיכום מה קורה עם הכתה, הוא מחשב מי עשה מה, הוא רואה מי התקדם, למי צריך לעזור, למי מגיע מתנה, למי לא, כך כאשר אנחנו נחבר את הילדים לעולם שהם מכירים הם יתחברו יותר. כך כאשר נצעד איתם יחד לעבר בית הכנסת, שוב נזכיר להם את הדימוי ונדבר איתם על הקב"ה, הם יגיעו יותר מחוברים ויותר רגועים.

חשוב לנו לזכור, הילדים הם דור ההמשך, אנחנו חייבים אותם איתנו, אולי לא כל הזמן, אולי כן בזמנים מסוימים, אבל חייבים!!

נסיים עם סיפור מוכר שמעביר את המסר בצורה הכי ברורה שאפשר, זהו סיפור על ילד אנאלפבית ששימש כרועה צאן, איכשהו מצא עצמו בבית הכנסת של הבעל שם טוב הקד' זיע"א, בעיצומו של יום הכיפורים, נפשו הוצפה לפתע בפרץ פתאומי של התרוממות רוח, הוא ביקש, בתחושה בלתי ניתנת לכיבוש, להידבק בקב"ה. אלא שלמרבה הצער, כיון שאת שנותיו הקצרות בילה בשטחי מרעה במקום בבית-הספר, הוא הכיר את קולותיהם של בעלי החיים והציפורים יותר מאשר את שפת הדיבור האנושית. כיוון שבכל זאת לא יכול היה לכלוא את פרץ רגשותיו, רץ לעבר ארון הקודש הפתוח ופרץ במלוא ראותו בקריאה היחידה שידע להשמיע – קריאת התרגול. המתפללים הזועמים איימו לעשות בו שפטים, אך הבעש"ט חיבקו ונישקו באומרו שהקריאה הפשוטה הזו שבאה מהלב היא שהצליחה בסופו של דבר לפתוח את שערי השמיים, שהיו עד אז נעולים, וכי לתפילה התמימה של הנער היה בשמיים, ערך רב יותר מאשר תפילתם של שאר המתפללים, והיא הגיעה הישר אל כסא הכבוד.

יהי רצון שיתקבלו תפילתנו לרצון לפני אדון כל. אמן!

במעבר שבין ראש השנה ליום הכיפורים, אנו קוראים את פרשת וילך, נתעמק רגע בפרשה ונראה את הקשר המיוחד לימים הללו. השבוע נדבר על חשיבות המעורבות של הילדים הקטנים, דור ההמשך, בקדושתם של ימים אלו. הז"ל אומרים לנו פורים – כיפורים, יום כיפור היום הגדול, שבת שבתון, היום בו כל העולם נחתם בדין, היום בו אנו יושבים בבית הכנסת כל היום צמודים למחזור מורידים דמעות כמים נוכח פני ה', אותו יום גדול ונשגב, נחשב הוא כפורים, פורים אותו יום בו אנו מסתובבים חצי יום עם משלוחי מנות על הידיים, מסמנים V על רשימת אינסופיות של כתובות, אותו יום בו אנו שותים עד דלא ידע במצוות הקב"ה, אותם ימים שווים הם!! כן! כך אומרים לנו הז"ל הקדושים, פורים הוא זמן כל כך מרומם כל כך גבוה, שאם ננסה אנו לבד בכוחותינו, להשיג את כל מה שניתן להשיג באותו יום, לא נוכל להשיג מאום, לכן הקב"ה ברוב חסדו אמר לנו, אתם עשו כמצוותי, כמה מצוות קטנות, ואת שאר העבודה אני אעשה! אנחנו לא יכולים לעשות השוואות, אבל אנחנו יכולים להבין מכאן את עומק הרעיון של הדברים, ישנם ימים וזמנים בהם אנו יכולים לעשות רק את שלנו, הזמן עצמו גדול מידי על היכולות שלנו, על הכלים שלנו, הקב"ה נותן בידנו לעשות את הדברים הקטנים וכל השאר בידו.

בפרשה שלנו בפרשת הקהל מצווה הקב"ה את עם ישראל להתאסף פעם בשבע שנים במוצאי שנת שמיטה, כך אומרת לנו התורה הקדושה, **בבוא כל-ישראל לראות את-פני ה' אלהיך במקום אשר יבחר, תקרא את-התורה הזאת נגד כל-ישראל באזניהם קהל את-העם, האנשים והנשים והטף וגרף אשר בשעריך, למען ישמעו ולמען ילמדו ויראו את-ה' אלהיכם ושמרו לעשות את-כל-דברי התורה הזאת...** (ספר דברים, פרק ל"א, פסוקים ט'-י"ג)

הדבר שהכי מאפיין את עם ישראל, הדבר היחיד שבזכותו עם ישראל נשאר כמו שהו היה לפני אלפיים ושלושת אלפיים שנה, זה העברת המסורת, המסורת היהודית שלנו, היא משהו שאנו קיימים בזכותו, כולנו מכירים את המושג "גירסא דינקותא", לא משנה כמה חזקה תהייה החוויה שלנו כאשר אנחנו בוגרים, החוויות הכי חזקות ועוצמתיות שנותרות חרוטות בליבנו, הם מגיל הילדות, צעירים. אנחנו



"שמע בני מוסר אביך, ואל תיטוש תורת אימך"

(משלי פרק א')

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



לא יודע איך חשבת כאלו מחשבות, ביומיום שלי אני לא אדם כזה, אבל זה היה חלק ממה שהקב"ה רצה להעביר אותי וללמד אותי, במשך כל שעות הטיסה, הנסיעה המשותפת אותם מחשבות רצות לי, תוך כדי שאני מנסה ללמוד מתוך ערמת הספרים שהבאתי איתי לנסיעה, האמת שכמעט לא למדתי כלום הייתי עסוק בלהראות לעצמי שאני הוא זה שמחזיק ספר כרגע ביד, וכן על זה הדרך, באו נקפוץ ליום השני של ראש השנה...

המבט של הזולת (יעקב בהמשך הנסיעה)

אני לא יודע להצביע בדיות מתי זה קרה, אבל זה קרה מיד בהתחלה שירדנו מהאוטובוס ליד ציונו של ר' נחמן כלום החלו לרוץ לעבר הציון והאמת שגם בי בערה איזו תחושה של אני רוצה להיכנס לציון, נכנסתי ומאותו רגע הגלגל התהפך, אני האברך החסיד עם הלב החסידי נכנסתי לציון ונאלמתי דום, לא הרגשתי כלום! טוב אמרתי לעצמי אני אקח תהילים, התחלתי להתפלל מזמור, שניים, איפה החיבור שאני תמיד מרגיש כשאני מתפלל בארץ? נעלם, הפלא היה לראות את אותם מזרחיסטים, אני ייבוש לומר אבל גם כמה מאותם חילונים שהיו איתי על הטיסה, ביד כל אחד מהם היה תהילים, תיקון הכללי, הם שפכו שם את ליבם, מה קרה לי? איך הם מתחברים כל כך? איפה האברך המושלם שחלמתי עליו כל הדרך עד לכאן, ראש השנה ב"ה אומנם התפללתי אבל לראות בזווית עין את אותם חברי טיסה שלי, את התפילה שלהם, הלימוד שלהם, כן כן הלימוד שלהם ברחבי הציון בכל אותם חדרי לימוד, היה פלא, האם התקרבותי לברסלב? האם נשכחתי בקסם? האם שנה הבאה אני שוב יטוס? האמת שזה לא משנה! משנה עם איזה לקח הקב"ה רצה שאני ייצא

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, מה שאתה יכול ללמוד השבוע, ומה שהקב"ה לימד את יעקב, לא משנה איך הבן אדם נראה! פחות משנה מה הוא באזור הנוחות שלו! הדבר החשוב זה לשנות את עצמנו באמת, מבפנים לשנות את הפנימיות שלנו, את המידות הגבוליות שלנו, לא רק את המידות "הרעות" בעז"ה עכשיו בעשרת

ימי תשובה, זמן טוב להתחיל את חשבון הנפש הזה!

*הסיפורים במחזור זה מבוססים נשמעים על ידי המאומנים 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

ערב ראש השנה תש"פ השנה אני עושה צעד שכבר רציתי לעשות לפני כמה שנים והיו לי חששות גדולים האם לעשות את הצעד הזה, על מה אני מדבר אתם בטח שואלים את עצמכם? אז ככה, שמי יעקב אני אברך חסידי באזור גיל 30 גר במרכז הארץ, אני עוסק ביבוא ויצוא של מוצרי בטיחות לתינוקות, ב"ה העסקים ממש טובים, לשמחתי, למרות כל עיסוקי אני מקפיד על כמה שעות של לימוד כל יום, גמרא בעיון, הלכה, ספרי חסידות, האמת אם בגילוי לב עסקינן, ב"ה ובעז"ה מגיל בר מצווה רק 3 פעמים פספסתי תפילה במניין, כל יום, שחרית מנחה ערבית במניין ב"ה אני ממש מרגיש שאני משתדל לשמור על מסגרת של יראת שמים, כמובן שכולנו תמיד שואפים ליותר. אוקיי, ניגש לספר את הסיפור שלנו, כבר כמה שנים שאני רוצה לטוס לראש השנה, לאומן, אין לי כל שייכות לחסידות ברסלב, יותר נכון לא כל כך מכיר אותה, אבל שמעתי מכמה מכרים שלי, שאומן ראש השנה היא חוויה שכל אחד צריך לנסות פעם אחת בחיים, תתחבר יופי, לא אז לא, אבל לנסות צריך, לאחר כמה שנים של דחיה של אותו רצון עקב מחשבה על הסביבה, השנה החלטתי לעשות את זה,

המבט שלי (יעקב בתחילת הנסיעה)

אני לא הולך להלאות אתכם בכל מה שעבר עלי, אלא בשינוי הגדול שעברתי, ברמה האישית, את "הנסיעה" התחלתי בכניסה לטרמינל 3, אני מכיר את השדה, אבל לא ככה, הטרמינל היה עמוס, עמוס זהו לא מילה, לא היה צבע שולט, הטרמינל היה צבעוני, אנשים משלנו, לבושים חליפות ארוכות עם כובעים חסידיים, אנשים בלבוש ליטאי, קבוצה של מזרחיסטים עם סנדלים וכפכפים, חילונים עם כיפות קטנות מבצבצות על ראשיהם, כולם, הגעתי לצ'אק אין שם גליתי שאני יושב יחד עם הקבוצה הגדולה של המזרחיסטים והחילונים, טוב, זה מה שהקב"ה רוצה, ממש פה התחילה החוויה, שלי, כבר בהמתנה בגייט החלו לחלוף בראשי מחשבות, רק כאשר חזרתי ארצה הבנתי מה היו אותם מחשבות, מי הם האנשים האלה? הם ראויים לטוס לכזה מקום? עם מה הם מגיעים לכזה מקום? כמה שעות של לימוד ושל תפילה הם התפללו, הם לא משתווים אלי! אם להיות כנה, אני



בארבע עיניים

שלום רב! השבוע אנחנו נמשיך את התשובה על השאלה לגבי איך אני יכול לשנות את התחושה שלי לגבי המציאות שלי, גם אם אני לא אוהב אותה ב 100%, אמרנו שהתשובה מונחת במודל ה'אפר"ת' שהוא אירוע פרשנות רגש תגובה, השבוע נמשיך להוביל יחד עם המודל את השינוי! כמו שהסברנו השינוי יתכן בשני מישורים האחד השינוי החשיבתי שינוי ברמת הפרשנות, השינוי השני הוא שינוי ברמה המעשית, השינוי הזה דורש עבודה יותר סזיזפית, לכן אנחנו נסביר השבוע על השינוי ברמה החשיבתית שכמובן בעז"ה יביא גם היא לשינוי מעשי, כאשר אני רואה מקרה של אדם שעוזר לאיש מסכן ברחוב, אנחנו כמובן נחוש כלפיו הערכה עמוקה, האיש עצר את חייו כדי לעזור לזולת, בהחלט מוערך, אם היינו מגיעים שתי דקות קודם היינו רואים שמישהו אחר ניגש לאותו אדם שעזר נותן לו סכום נכבד ומבקש ממנו לעזור לאותו אדם, כמובן שהערכתנו הייתה יורדת, לרוב התחושה/ רגש שאנו מרגישים מגיע בעקבות פרשנות מאוד ספציפית, לכן כאשר אנחנו נרצה לעבוד על שינוי תחושת, אנחנו נרצה לשנות את הפרשנויות שלנו לדברים שסביבנו. למשל אם אנחנו נמצאים בסביבה שדורשת מאיתנו הרבה, קל מאוד לומר "לא מתחשבים בנו" אנחנו לא מעניינים אף אחד" וכדו' למי שלא מפריע תחושות מסוג זה, יכול ובהחלט מוזמן להישאר איתם, מי שקשה לו עם התחושות שמבאים איתם אותם מחשבות, יכול וירצה, לשנות את הגישה (פרשנות) שלו למשל דורשים ממני כי אני יכול, כי רוצים שאני ימצא את הפוטנציאל שלי, כי אני רוצה להצליח בחיים, גם או בעיקר כשישי ממני דרישות גבוהות, שינוי הפרשנות מביא באופן אוטומטי שינוי תחושת! כמובן שהכל נעשה בתהליך, השינוי לא קורה ביום אחד, אבל זאת בהחלט התחלה של עוד דרך להנות ולנצל לטובתנו את המציאות שבה אנו חיים! בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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