

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

של הגוף היא להתמקד בלהביא כמה שיותר מהר עוד חמצן, ולא לעשות עוד כלום, כרגע הגוף צריך לשרוד, צריך לנשום, אז כל הפעולות האחרות, נדחקות הצידה, אם מישוהו יצא לו לרוץ לאחר שהוא אכל, בשלב מסוים הוא ירגיש שהוא צריך להקיא, כי הגוף אומר כרגע אני חייב להתרכז בלהביא חמצן לגוף, אין לי זמן להתעסק בעיכול, לכן דברים מסוג זה קורים. המושג "חרון אף" מדבר על כעס, כי כאשר אנו כועסים, אנו מתחילים לנשום ולנשוף מהר, אט אט הנשימה נהיית יותר מהירה ושטחית, כאשר זה קורה, כמו שראינו, אנחנו מתקשים בלדבר, להתרכז, וגם הרבה פעמיים להקשיב, בנוסף הכעס כמו שאנו יודעים מניסיון אישי של כולנו הוא כמו גלגל שלג אם אנו נותנים לו להתגלגל, הוא לא מפסיק, אז מה נוכל לעשות, בשביל להעניק לנו כמה שניות של חסד בהם נוכל להחליט, האם אנו כן רוצים לכעוס, או שהפעם, רק הפעם, אנו נוותר על הכעס, קח לעצמך רגע תנשום עמוק... המשפט הזה מוכר? נכון כל אחד אומר את זה, אבל עם הידע הפיזיולוגי, שרכשנו כעת, אנו מבינים את המשפט הזה, כאשר אנו ניקח לעצמנו 10 שניות אילו אפילו נעצום עיניים, נספור עד 10 וננשום לאט, אנו נוכל לתת לגוף שלנו את היכולת להתמודד עם כל המשימות שעומדות בפניו כרגע, אנו בהחלט נוכל לבחור ברוע ושלווה על פני הכעס והכעוס.

האתגר השבועי: באו נקדיש את השבוע הקרוב, לעבוד על היכולת שלנו, ללמוד לבחור את הרגשות שאנו רוצים לתת להם ביטוי, ואת אלו שאנו רוצים לחוות אבל לא לפעול מהם!

בהצלחה רבה! שבת שלום!

נעשה ניסוי,

בואו כרגע

ננשום

וננשוף

במשך

10/15

שניות הכי

מהר שאנחנו

יכולים, הכי

מהר...

עכשיו מהר

תתחילו

לדבר, אולי

אפילו לנסות

להקשיב,

להתרכז,

קשה נכון,

למה?

משה התפרץ לחדר של דוד, זה נכון? זה נכון? מה קרה, שאל דוד בחרדת מה, זה נכון שסיפרת לאבא שנסעתי לכותל ביום חמישי האחרון?? רגע זה לא מה שקרה, אמר דוד, אני לא מאמין, אי אפשר לתת כך אמון! אתה הבטחת לי שלא תגלה לאף אחד! לאף אחד, אתה יודע שלא רציתי שאבא ואמא ידאגו, אתה אף פעם לא מתחשב, אני לא יודע למה מלכתחילה סמכתי עליך, אין לך בכלל מה לומר לי? טוב אני שמח שהזכרת לי שאי אפשר לסמוך עליך! מוכרת הסיטואציה? טוב לא בדיוק אותו דבר, אבל הקונספט מוכר אני מאמין, במשך חיינו, אנו נתקלים לעיתים רבות, במקרים בהם אנו מאבדים את שלוות רוחנו בעקבות מקרים שהחיים מזמינים לנו, הז"ל הקדושים אומרים לנו, כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה, מה? ע"ז? למה? מה כל כך חמור בלכעוס? השבוע נדבר על מה קורה כשאנו כועסים, למה אנו כועסים ואיך נוכל להירגע באופן מודע!

אז מה כל כך חמור בלכעוס, נתחיל בפן הרוחני, כאשר משה כועס על דוד על כך שסיפר להוריו שנסע להתפלל בכותל, ע"ז הכעס הוא בעצם מייחס את המעשה לדוד, דוד גרם לו צער, דוד בעל יכולת אישית לגרום לו צער, נזק, אבל האם זה נכון, אנחנו הרי מאמינים שהכל מגיע בהשגחה פרטית, מה זה אומר "השגחה פרטית" השגחה פרטית הכוונה שמה שקורה, ובפרט מה שקורה לי, מגיע ישירות מהקב"ה, במטרה מאוד מסוימת, עם מסר ישירות מהקב"ה, לכן כאשר אני מייחס את המעשה למישהו מסוים, באופן מסוים אני הופך אותו לישות בפני עצמו, הוא עשה לי, הוא גרם לי, הוא ישות בפני עצמו! לכן כל הכועס, כאילו עובד ע"ז. כעת ניגע בפן הגשמי, בואו יחד נעשה ניסוי, בואו כרגע ננשום וננשוף במשך 10/15 שניות הכי מהר שאנחנו יכולים, הכי מהר... עכשיו מהר תתחילו לדבר, אולי אפילו לנסות להקשיב, להתרכז, קשה נכון, למה? כאשר הגוף שלנו שורף מהר את החמצן שלנו, הפעולה ההישרדותית



(אלפרד אדלר)

"הרבה יותר קל להילחם על עקרונותיך,

מאשר לחיות לפיהם"

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

כמה דקות מאוחר יותר – כדאי הדבר, ותשמר ואוירה נעימה...
המבט של הזולת- הגאון מטשעבין

להפתעתם, התייצב כנגדם הרב כחומה בצורה. 'לא יקום ולא יהיה', נקש על השולחן, 'לא יעלה על הדעת להגיד ליהודי שהוא מדיף ריח לא נעים, שיתרחץ לפני באו לביתי'. אמת וגם יציב שאני סובל כל כך מהריח, וכי בשל כך הותרה הרצועה? וכי בשל כך יותר לפגוע באדם על רקע ריחו ועיסוקו? התפלאו התלמידים אל ליבם, אך הוסיפו והסבירו: 'הרי ברור כי ר' פישל יבין, מי כמוהו מודע לבעיה של הריח. איננו מבקשים שלא יבוא לשיעור, ההיפך – אנו מוכנים לאחר את השיעור בכמה דקות כדי לאפשר לו פנאי להתארגן בצורה נקייה. הוא ישמח להקל על הרב ולבוא בצורה כזו, הרי לו היה יודע כמה הרב סובל מהריח שלו – היה עושה כן מעצמו! לא זו בלבד שהם לא הצליחו לשכנעו, אלא שהרב התבצר בעמדתו עוד יותר, ומחשש שמא יאמרו לו בשוגג כדברים האלה, קבע מיד: 'אם לבסוף תגידו משפט מעין זה לר' פישל, יהיה זה היום האחרון בו מתקיים השיעור. אסגור את השיעור, הוא לא יתקיים יותר. שיעור שנערך תוך כדי פגיעה ביהודי – לא יבוא באוהל ביתי!'

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל הבה נחשב! הרי באמת, צדקו כל השומעים. לו היה יודע ר' פישל כי הרב סובל מהריח שהוא מביא במשכנו – אין ספק שהיה שמח על שמעירים לו, ומשתדל להגיע בצורה אסתטית יותר לשיעור. 'יתירה מכך, הרי ר' פישל ידוע ידע כיצד הוא מריח, וכי היה נפגע לו היו מסבירים לו כי ריח זה מפריע לאנשים אחרים? ובכל זאת, יש כאן שמץ של אי נהיגת כבוד, יש כאן סרך פגיעה. שיעור יומי קבוע יבוטל, ובלבד שפגיעה כזאת לא תקום. נהיגת כבוד אינה עוד משהו, אפשר איתה ואפשר בלעדיה. נהיגת כבוד היא בסיס, היא יסוד, עליה בונים שיעורים, עליה בונים חיים, עליה בונים נפשות...
(הסיפור מהאתר ישיבת אור דוד)

*הסיפורים במדור זה בבסיסם 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

בין משתתפי השיעור היומי בבית הגאון מטשעבין זצ"ל, נמנה גם ר' פישל סוחר הדגים. נחלקו הדעות אם פישל זה נקרא בשמו על שם מקצועו, או שמא נקרא כך בהיותו תינוק זעיר ועקב שמו בחר את מקצועו... אלו ואלו מודים, כי יותר משהיה פישל גדול בתורה, היה מצוין בתפקידו כסוחר דגים, ויותר משהכיר את שפתם של רש"י ותוספות, הכיר ר' פישל את שפתם של דגי הקרפיון והבורי המשייטים להנאתם בחנותו...מדי יום הגיע ר' פישל לשיעור, עמל ויגע מעבודת יומו. כה עייף היה, עד שלא עמדו לו כוחותיו אפילו להחליף את בגדיו, וכך, עלה ובא בבית הגאון מטשעבין בחולצתו הריחנית שקשקשים נתפסו בשוליה, ועוד בטרם הספיק לטוּף היטב את זקנו העבות מדם הדגים שטחן אך לפני שעה קלה...וזאת יש לדעת, כי הרב מטשעבין צוק"ל היה ידוע כאסטניס, בעל רגישות לריחות לא נעימים. ריחות כאלה היו עבורו מטרד לא פשוט בכלל, והחריפים שבהם אף גרמו לו צריבה ויובש. אם ידע על חנות דגים בהמשך הרחוב, היה חוצה את הכביש מבעוד מועד, כה רגיש היה לניחוחות מהסוג האמור...כשהיה ר' פישל עולה לשיעור, היו כל המשתתפים מסיגים פניהם אחור, מעוותים את קצה האף עד יתרגל לריח ה'נעים' שנכנס עם ר' פישל. רק הגאון מטשעבין, למרות רגישותו הרבה לריחות, לא הניע את אפו ולא עשה אף תנועה. כך, מדי יום, היה ר' פישל מגיע לשיעור, גורר עמו שובל ריחני של ניחוח דגים, ובעוד יושבי השיעור מעוותים פניהם, הרב מטשעבין מתייחס לכך בשוויון נפש...

המבט שלי

נמנו וגמרו הלומדים, כי 'זה לא עסק ככה'. הן הרב סובל כל כך מהריח, וגם עבורם הדבר לא נעים. אך עבור הרב מדובר בקושי חמור עוד יותר – הרי השיעור נערך בביתו, ור' פישל יושב על כיסא בסלוננו. גם שעה ארוכה אחרי סיום השיעור, עדיין הריח נותר בבית, דבוק לכיסא בסלון. הייתכן כי רבם יאלץ לסבול כל כך מהריח? החליטו ליידע את רבם, כי יבקשו מר' פישל להתעכב קמעא בדרך לשיעור, להיכנס לביתו, להתקלח ולהחליף בגדיו. גם אם יאלצו להתחיל את השיעור



בארבע עיניים

השבוע אנו נדבר על ערכים, מה זה ערכים? מה הם נותנים לנו? למה אנו צריכים אותם? איך הם משרתים אותנו? ואיך לפעמים בדרך מוזרה הערכים שלנו יחד עם חוויות החיים מונעים מאתנו להתקדם. אז מה זה ערכים? ערכים הם דברים - עקרונות החשובים לנו, כך שאנו נתאמץ וננסה ללכת לאורם, דבר נוסף חשוב לנו לדעת על ערכים, ערכים מגיעים מחוויות, למשל כאשר יש לאדם ערך של לעזור לזולת, לרוב הערך הזה נובע מחוויה טובה שהוא חווה של עזרה לזולת ולכן הוא רוצה להמשיך את אותה חוויה, אולי אפילו אם נבדוק נוכל לגלות אם נשאל מה הדבר שהערך הזה מביא לנו, נוכל לגלות בסופו של דבר שהערך הזה מביא לנו תחושה טובה, מקרבת אותנו לעבר התכלית שלנו, כך שהערכים כמו שאמרנו נובעים מחוויות, שמטרתם לשפר את חיינו. אם ניקח דוגמה כמו שאמרנו ערך לעזור, מוביל לערך לעשות טוב, שמוביל, להפוך את העולם למקום טוב יותר, שזה מוביל, למיצוי התכלית שלי בעולם, וכך מעזרה בבית ישנו קו ישיר לתכלית שלי, אבל לפעמים מרוב שאנו רוצים להשיג את הערכים שלנו אנו לפעמים פועלים נגדם, עד כמה שזה נשמע מוזר, אם יש לי ערך לחיות ברוגע, כמובן שאני ארצה להיות רגוע ככל יכולתי, אבל מה קורה להרבה מאתנו, אנו נכנסים לחץ, מכיוון שאני רוצה לחיות בלי לחץ אני חייב להספיק, כדי שלא יהיה לי לחץ... אז מה ניתן לעשות? איך נוכל לנצל את הערכים שלנו, בדרך הכי נכונה שתוביל אותנו בדרך הישרה והטובה? בעז"ה בשבוע הבא

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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