

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

עצמנו כן, אנחנו רוצים להרגיש מיוחדים! כאשר אנחנו אומרים דעה שונה או מרגישים מיוחדים, אבל שוב זה יכול לפגוע ביחסים שלנו עם הסובבים אותנו, אז מה ניתן לעשות? כמו שהבנו הכוונה החיובית של כל התהליך הזה, הכוונה היא-הכוונה החיובית שבגללה אני עושה מעשה שאומנם בסופו של דבר יכול להביא תוצאות שליליות, אבל אני עושה את זה ממקום טוב ונכון (לפחות בראש שלי) זה המקום של הרצון להיות מיוחדים, רק איך אנחנו משיגים את התוצאה של הכוונה החיובית להיות מיוחדים מבלי להשתמש בדרך שעלולה להיות שלילית? אם אנחנו מדברים על הרצון להיות מיוחדים בעיני עצמנו, מה יותר מיוחד מאשר לרצות לומר משהו להבין שיהיה עדיף לשתוק ולשתוק זה באמת מיוחד! שאנחנו יודעים מה לומר למי לומר מתי לומר, זה מיוחד! אז הכוונה החיובית העליונה של להיות מיוחדים בעיני עצמנו כבר הצגנו בדרך חיובית נטו כאשר נרצה לומר משהו שונה מכולם ונשתוק כאן אנחנו יכולים להגדיל אולי להעצים את הוויתור על הדיבור, הדבר הנוסף כמו שאנחנו יודעים זה להיות מיוחדים בעיני אחרים אז כל אחד מאיתנו בכל סיטואציה כזו שנקראת לפניו צריך לבדוק ולחפש מה היה מיוחד אותי מכולם אבל עדיין ישאיר את הרושם ואת התוצאה שאני רוצה להשאיר, אומנם אני מיוחד אבל אני "משלנו" כך אנו משיגים את הכוונה החיובית העליונה של שני הדברים בדרך חיובית בלבד.

האתגר השבועי: בואו יחד השבוע נלמד במילותיו של הקדוש-ברוך-הוא ונלך לאור הלימוד החדש של מצד אחד להתחשב בשני להתחשב בדעות של השני במחשבות של השני ועדיין למצוא את הדברים שמייחדים אותנו באופן חיובי!

בהצלחה רבה! שבת שלום!

השבוע
נדבר על
הרצון שלנו
הרבה פעמים
לומר את
דעתנו בעיקר
כאשר אנחנו
לא חושבים
כמו כולם או
כמו רוב
האנשים
שמולנו,
הרצון הזה,
אני מאמין,
מוכר לכולם,
אז באו נבין
אותו, באו
ננתח אותו.

מצרים מאוששת ממכת חושך, שלושה ימים בהם הם לא ראו כלום! ושלושה ימים נוספים בהם הם לא הצליחו לזוז! הם ישבו, עמדו, שכבו באותה תנוחה 3 ימים, לא יאומן, כל זה לאחר שמונה מכות קשות אותם הטיח הקב"ה על מצרים, מכה ועוד אחת ועוד אחת, עד שיענו לשלוח את עם ישראל ממצרים. המכה העשירית כבר בדרך, הקב"ה אומר למשה רבינו "כחצות הלילה", מסביר על זה רש"י הקדוש, מדוע לא אמר הקב"ה בחצות הלילה, מכיוון שבני האדם אינם בקיאים בדיוק מתי חצות, וכך הם יוכלו לומר, נכון אומנם הבכורות מתו, אבל זה לא היה בדיוק בחצות... לכן אמר הקב"ה כ חצות. ופה נשאלת שאלה, למה? למה הקב"ה התחשב במה שהם יאמרו, כל המצרים למרות כל מה שהם יאמרו הם יודעים שהכל מיד ה' לאחר כל המכות הללו, אז למה הקב"ה התחשב במה שיאמרו?

השבוע נדבר על הרצון שלנו הרבה פעמים לומר את דעתנו בעיקר כאשר אנחנו לא חושבים כמו כולם או כמו רוב האנשים שמולנו, הרצון הזה, אני מאמין, מוכר לכולם, אז באו נבין אותו, באו ננתח אותו, הסיבה הראשונה שאנו רוצים לומר משהו שונה, היא מכיוון שאנחנו רוצים לייחד את עצמנו בעיני שאר האנשים, כולנו רוצים להיות מיוחדים, ומה יותר מיוחד מאשר דעה שונה, אז מה בעצם שלילי בדבר הזה? מה קורה לנו כאשר אנחנו שומעים משהו אומר דעה שונה בתכלית משאר האנשים, אומנם אולי נעריך את אותו אדם שיודע לומר את דעתו, ואולי אפילו נרצה לשמוע את דעתו, אבל מיד אח"כ אנו נרצה לשמור מרחק ממנו מכיוון שאנחנו יודעים שדעותינו שונות. האבסורד הגדול יותר הוא, שיכול להיות שזה שאמר את הדעה השונה לא התכוון אליה ב 100% אבל הוא רק רצה לייחד את עצמו ולפעמים דבר זה פוגע באופן קשה ביחסים עם בני אדם. הדבר הנוסף, חלק מהפעמים שאנחנו אומרים דעה שונה, זה מכיוון שאנחנו רוצים לייחד את עצמנו בעיני



"גאונות היא היכולת ליישם את מה שאתה חושב"

(סקוט פיצ'ג'רלד)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

לפגוש את הגאון רבי זעליג ראובן בענגיס זצ"ל. רבים ראו כן תמהו, לא ידעו מהי הסיבה שהארי שעלה מבבל מבקש לפגוש בראשונה דווקא את הרב בענגיס זצ"ל. תמיהתם גברה שבעתיים, בעת שהמיפגש בין גדולי התורה יצא אל הפועל, ורבי איסר זלמן התרפק על הרב בענגיס בידידות ואהבה, כאילו היו ידידים רבות בשנים, ועוד מוסיף ואומר לו: 'יישר כח, אין לי מילים להודות למעלת כבודו. הצלתם את החיים שלי!' עתה, גם הרב בענגיס עצמו התפלא. הוא לא הבין מה פשר ההערכה הרבה שרבי איסר זלמן רוחש לו, ובוודאי שלא הבין את פשרם של המילים המטלטלות 'הצלתם את החיים שלי'... או אז גילה רבי איסר זלמן את דבר המעשה, וכי אותו בחור שהחמיא לו שם, רגע לפני שעזב את ספסלי הישיבה לעד, היה לא אחר מהרב בענגיס זצ"ל, שכלל לא זכר מהמאורע... היה זה רגע של סגירת מעגל מרגשת, בו התברר כי אותה מילה טובה שנתן כמעט כלאחר יד, אותה תחושה טובה שהעניק בלי שימת לב מיוחדת – זיכו את רבי איסר זלמן במדרגות תורה כה נעלות, ודורי דורות באור תורה מופלא!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

כן ישראל, זוהי כוחה של מילה טובה, זוהי כוחה של תחושה טובה. זוהי עוצמתה של נהיגת כבוד איש ברעהו. אם יש לנו הזדמנות לומר מילה טובה, אם יש לנו את היכולת לתת למישהו תחושה טובה, אם ה'בוקר טוב' שלנו יגרום לבעל המכולת או לנהג האוטובוס להרגיש טוב יותר, אם ה'התפללת לעילא ולעילא' שלנו לחזן בשחרית ירחיב את לבו – אסור לנו להחמיץ הזדמנויות כאלה. זו יכולה להיות הזדמנות חיים לעורר לב, לשמח נשמה, להוביל מהפך בחיי אנשים. אדם, כל אדם, צמא שיכירו במעלתו, שיראו בערכו, שיבינו שהעולם לא היה מושלם בלעדיו... הבה נעניק לו אנחנו את החוויה לחוש כך, ומי יודע למה נזכה...

כאשר הגאון רבי איסר זלמן מלצר זצ"ל הגיע ללמוד בוולוז'ין, הוא היה בחור חסר כל שהלך בבגדים בלויים וקרועים. בהיכנסו לישיבה, גילה כי הבחורים כולם לבושים היטב, וחש בושת פנים איומה להראות עצמו בבגדים שלגופו, עד שעקב כך החליט לפרוש מהישיבה ולשוב לבית הוריו. עודו אורז מעט מיטלטליו לקראת היציאה, ניגש אליו בחור ואמר: 'איסר זלמן, הראש ישיבה אמר לי אתמול שהבחור החדש שנכנס לישיבה זה עתה, שאל קושיא גאונית, ממש עוקר הרים. הראש ישיבה כ"כ התפעל מכך עד שהחמיא על זה', אמר הבחור וסיים: 'ודע לך, שהראש ישיבה כאן אינו מהמרבים להחמיא...', הוא אמר שבאמת כנראה הקושיא שלך מעידה שאתה בחור מיוחד...' – אמר ולא יסף.

המבט שלי

רגע, לפני שנמשיך בסיפור, הבה נתבונן! רבי איסר זלמן לא קיבל מידי מתנה, גם לא סכום כסף רב. הוא קיבל מילה טובה, מילה שכיבדה אותו, שגרמה לו להרגיש טוב. מילה שהעניקה לו כבוד והערכה, למרות שהוא לא לבוש במיטב המחלצות כשאר בני הישיבה, ונתנה לו את התחושה כי הוא שווה וראוי לכבוד, גם אם הוא דל אמצעים. כעת, הבה נמשיך – רבי איסר זלמן שמע את המחמאה, ובעקבותיה החליט לנסות שנית. הוא שב ופרק את המזוודה, וחזר שנית להיכלל הישיבה. התוצאות ידועות, ועם זאת מפעימות: רבי איסר זלמן הפך לאחד מענקי הרוח, מגדולי דורו, הן בחכמה ובעמקות ההבנה, הן בהיותו מתמיד עצום, והן בהיותו מנהיג, רבן של כל בני הגולה. בנוסף, הוציא לאור עולם את ספרו המפורסם 'אבן האזל', שהוא נכס צאן ברזל בלמדנות ומאיר עיני הלומדים כבר קרוב למאה שנים!

המבט של הזולת - הגאון רבי איסר זלמן מלצר

כשעלה רבי איסר זלמן ארצה, אחד הדברים הראשונים שביקש הוא

*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



בארבע עיניים

השבוע אנחנו משיקים את הנושא של שבוע שעבר, "ערכים" כפי שהבנו, ייתכן שבגלל ערך שיש לנו כמו 'רוגע' אנחנו נפעל בדיוק ההפך מכיוון שנהיה בלתי להיות ברוגע, אם ניקח את הערך של "משפחה" הדבר הראשון שאנו צריכים לבדוק ברובד הכי רדוד ומיידי זה, מהו הערך הכי עליון שלי? מהו הערך שאני מרגיש שהוא בקו ישיר ומוכח מחבר אותי לתכלית שלי? לאחר מכן עלי לבדוק האם הערך ליבה שלי, אותו ערך עליון הקרוב ביותר לתכלית שלי, האם הוא תומך למשל, בערך של המשפחה, אם כן, מצוין, אם לא אז צריך לבדוק, למה? מה מונע מחיבור ותמיכה של הערכים, למה זה קורה, ובסופו של דבר, מה יותר חשוב? לאחר מכן, כאשר אני יודע שהערך ליבה תומך בערך המשפחה, אני בודק האם ערך משפחה תומך בערך הליבה, אם כן הדרך פתוחה, עכשיו אני צריך לבדוק מה אומר בשבילי אותו ערך? ולמה למרות שיש לי אותו, אני לא מרגיש שאני מצליח לממש אותו, לאחר הבדיקה ייתכן מאוד שאני אגלה טעות בדרך שעל ידה אני חושב שאני ישיג את המטרה, כאשר אני אגלה טעות בדרך למשל הערך של המשפחה, גורם לי מדי לחטט בחייהם של המשפחה שלי, מדי להטיל מרות, מדי לדרוש... כאשר אני אבדוק את זה ודברים מסוג זה יצופו אני אוכל לבדוק אותם מחדש לאור הידע החדש שנודע לי על הערך של המשפחה, האם אותם התנהגויות שיש לי באמת תומכות את הערך, עוזרות לי להשיג אותו, אולי הרבה פעמים להפך, חלק מההתנהגויות שלי נוגדות אולי ואפילו מפריעות, אז ניקח את הדוגמה של הרצון לחטט או במילים יותר יפות לפקוח עין על המשפחה שלי, כמובן שהרצון הוא חיובי, ואם דיברנו השבוע על כוונה חיובית עליונה, אז הכוונה החיובית העליונה פה ברורה מאוד, לדאוג לרווחת המשפחה, אבל הדרך, פחות יעילה, אז אני מנסה לבדוק ולמצוא את הכוונות החיוביות העליוניות ולנסות למצוא להם דרכים חדשות חיוביות באופן מוחלט. בהחלט יתכן להרחיב פה מה גרם לי לבחור באותם דפוסי התנהגות פחות יעילים בכדי שזה לא ישוב על עצמו שוב ושוב או ימצא ביטויים ומקומות אחרים בחיים שלי אבל זה אולי בהזדמנות אחרת, בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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