

# 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

ואולי כן, אולי לא, שנים שהתנהגנו באותה התנהגות, שום דבר לא ציץ לנו, שום דבר לא הקשה עלינו, פתאום שאנחנו רוצים לעשות שינוי, דברים נהיים קשים. מסביר את זה רבי נחמן וממשיל את זה לקנקן של מים שאנחנו רוצים להרתיח אותו, אנו מעמידים את הקנקן עם המים על האש, כאשר נתבונן למטה לעבר המים, נראה מים צלולים, אנו מדליקים את האש הקנקן מתחיל לרתוח, ופתאום מלמטה מהתחתית של הקנקן מתחילים לצוף כל הלכלוך והפסולת שיש במים, המים נהיים עכורים, הפסולת הייתה גם ככה, אבל היא הייתה למטה בקרקעית, פתאום ברגע שהמים מתחילים לרתוח ולבעבע, כל הלכלוך והפסולת צפים למעלה, וזה הזמן באמת, אומר לנו רבי נחמן, להתחיל לאט לאט ללקט ולהוציא את כל הפסולת, שזה בעצם, כמו שאנחנו מבינים התהליך של חינו, אז, כן, מסביר לנו הקדוש ברוך הוא, עם ישראל, במשך כל אותם שנות גלות חי באותו משטר חיים, אבל פתאום כאשר עם ישראל ניגש לקראת שינוי כל כך גדול החלו לצוץ, כל הפסולת, והקשיים. זה ברור ומוכן ועם זה עלינו להתמודד.

**האתגר השבועי:** באו יחד השבוע ניקח לתשומת ליבנו את הרעיון והעקרון הזה, כאשר נתחיל בתהליך של עבודה על מידה מסויימת ופתאום יצוצו הקשיים, אנחנו נדע, שאין צורך להיבהל, לא אין צורך לפחד, אנחנו בדרך הנכונה!

בהצלחה רבה! ושבת שלום!

קנקן עם המים  
על האש,  
כאשר נתבונן  
למטה לעבר  
המים, נראה  
מים צלולים,  
אנו מדליקים  
את האש,  
הקנקן מתחיל  
לרתוח,  
ופתאום  
מלמטה  
מהתחתית של  
הקנקן  
מתחילים  
לצוף כל  
הלכלוך  
והפסולת שיש  
במים והמים  
נהיים  
עכורים.

השבוע אנחנו בפרשת יתרו, עם ישראל מתכונן ברגש ובהתלהבות גדולה לקראת קבלת התורה, שלושת ימי ההגבלה, הטהרה של עם ישראל, כולם מתכוננים בהתרגשות לרגע הגדול מכולם, בו עם ישראל, יקרא סוף סוף "עם ישראל" אבל משהו קרה שם, אומרת לנו התורה הקדושה, כאשר הגיע היום הגדול הזה בו עם ישראל צריך לקבל את התורה, בסופו של דבר מה שקרא, זה "ויוצא משה את העם לקראת אלוקים", הקדוש ברוך הוא עמד והמתין בהר סיני לבני ישראל, רק לאחר שמשה רבינו זיזו את עם ישראל, הם קמו ויצאו לקראת הקדוש ברוך הוא לקבל את התורה הקדושה.

משהו פה לא מוסבר, עם ישראל אחרי כל כך הרבה שנות גלות בהם המצרים העבידו אותם בפרך, הם היו ישנים כמה שעות ספורות בלילה, המצריים היו מאירים אותם לפנות בוקר, מוצאים אותם לעבודת פרך, מחזירים אותם לכמה שעות שינה בלילה וישר מוצאים אותם לעוד יום עבודה, עם ישראל שהיה מורגל לכזה משטר של חיים, איך הוא ישן בכזה יום גדול? איך זה קרה? אנחנו לא מדברים אחרי יום-יומיים שהם יצאו ממצרים והם היו צריכים את הזמן לישון, כבר עברה תקופה מאז שהם השתחררו ממצרים, איך עם ישראל בכזה יום גדול, נשאר לישון?

זה לוקח אותנו לשיחה ע"ט בשיחות הר"ן של רבי נחמן מברסלב, אומר רבי נחמן מברסלב, שכאשר האדם רוצה לכנוס בעבודת השם, כשהאדם רוצה לעבור את השם, לעבוד אל המידות שלו, קורה דבר מוזר, אני מאמין שהוא קרה לכולם, ישבנו עם עצמנו, הגענו למסקנה שישנם דברים אותם אנו רוצים לשנות באישיות שלנו, וכאשר בעצם התחלנו לעשות איזו שהיא עבודת המידות, איזשהו שינוי בחיים, פתאום, התחילו לצוץ קשיים שלא היו קודם, התחלנו לעבוד על איזשהו דבר למשל "כיבוד הורים" פתאום נהיה ממש קשה, פתאום באים מחשבות והרהורים,

"שהגלים מתחזקים, החזקים מתגלים"

עקב  
בצד  
אגודל

(אמרה ידועה)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



פנקס השיקים, 'לא, לא', דוחה האברך בשתי ידיו, 'הפיצוי הספיק מעל ומעבר. אני פשוט נרגש, אספר לך את הסיפור המלא. אני אדם עני, וביתי מלא בילדים בלי עין הרע. מחר החג, ובבית ריק אי אפשר לעשות חג. יצאתי לצרכניה בלי שקל אחד בכיס, מותר את רעייתי בבית אומרת תהלים שיקרה נס. הנה, אתקשר אליה ותיווכח, שהיא עדיין באמצע אמירת תהלים. אין לה מושג מי ישלם את הקניה, בדיוק כפי שלי לא היה מושג עד לפני דקות אחדות. כשהאשה עונה, היא מספרת הפלא ופלא את אותו סיפור, ומבקשת לדעת האם אכן קרה כבר הנס. האיש כה התרגש מההשגחה הפרטית המופלאה, ובטחונו המופגן ועדינות נפשו של האברך שבו את לבו. על אתר הוציא את פנקס השיקים, ורשם 12 שיקים בסך כמה אלפי שקלים לאותו אברך, כדמי קניה בצרכניה לשנה שלימה, ורק אז נכנס לרכבו ההדור ועזב את המקום. הסיפור הזה קרה בזמנינו, בעל המעשה חי וקים, השיקים שברשותו מעידים על נכונותו. הדרך הזו בוודאי אינה מתאימה לכל אחד, רק ליחידי סגולה שכח אמונתם חזק כסלע.

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה שאנו יכולים ללמוד השבוע מהסיפור המפעים והמרגש הזה, זה הוראה לחיים: כשאדם מאמין באמת, אבל באמת, באמונה שלימה באבא שבשמים, הוא מבין שאבא טוב לא ישאיר את ילדיו רעבים בחג, ובהכרח שיקרה הנס. הוא יודע, שאפשר למלא שלוש עגלות, להעביר את המוצרים בקופה, וברגע האמת – אבא ישלם את החשבון! כי בידיים של אבא אין פחד, אין מורא. אבא לא משאיר את ילדיו רעבים, נקודה!

\*הסיפורים במדור זה בסיסם 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

האברך העדין ממהר לפנות את מקומו, לתת לאיש שמאחוריו את התור ובלבד שיפסיק לצעוק. האיש מתקדם לראש התור, משלם על מוצריו ויוצא. בדרך החוצה, הוא פוגש אחד ממכריו שהיה עד לכל התקרית, והלה מעיד בפניו כי הצדק היה עם האברך, ולחנם שפך את דמו בראש חוצות לעין כל. עתה היה תורו להרגיש לא נעים. הוא מביט אל הקופה, ורואה את האברך מעביר את המוצרים בסך אצל הקופאית. הנה הקניה מסתיימת, והאברך, שכוכור לא היתה לו פרוטה בכיסו, מתחיל לפשפש בכיסו במבוכה רבה...האיש שפגע בו קודם לכן מזנק אל הקופה, מוציא כרטיס אשראי מוזהב ומגיש לקופאית. 'הנה, שישלם עם זה' הוא אומר בפשטות, עוד לפני שהאברך שם לבו למתרחש כבר בוצע התשלום, ולא נותר לו אלא לארוז את השקיות. 'סליחה', אומר האיש בבושה לאברך, 'מה ששילמתי עבורך היה פיצוי על עוגמת הנפש...מיודעינו האברך משפשף עיניו בתימהון, אינו מאמין לנס שהתרחש זה עתה. הרי הגיע לצרכניה בלי שקל אחד בכיסו, והנה הוא יוצא וטעון ברכוש גדול, ומי ששילם על הקניה – הוא דווקא אותו אדם שפגע בו! מרוב התרגשות על יד ה' שראה כמו עיניו, החלו עיניו זולגות דמעות הודאה. הוא מגלגל את שלישיית עגלותיו החוצה, ומגלה את האיש שפגע בו בתחילה והיטיב עמו עתה עומד וממתין לו.

### המבט של הזולת

האיש מביט בעיני האברך הדומעות, וסבור כי עדיין הוא מבכה את דבר הפגיעה בו. 'סליחה, סליחה באמת', הוא מבקש בתחנונים, 'אם הפיצוי לא הספיק אתן לך עוד' וכבר שולף את



## בארבע עיניים

השבוע אני רוצה לשתף אותכם ברעיון ששמעתי, האמת שמי שאמר לי את הרעיון הזה, אמר אותו כבר כמה פעמים אבל רק היום נפל לי האסימון כמה זה חזק, לכן אני רוצה לשתף אתכם בזה, אנחנו נדבר על "עיקרון ה-365" העיקרון הזה במקור שלו מגיע מעולם אומנויות הלחימה הסיני, העיקרון אומר כך, אם אני רוצה להתקדם בכל דבר, אם זה ברוחניות, גשמיות, השגים אישיים, וכו' אני יעדיף לפרוס את ההתקדמות שלי על פני השבוע, כל יום קצת, מאשר פעמיים, שלוש, בשבוע, הרבה זמן, במילים פשוטות "עיקרון ה-365" אומר כך ישנם 365 יום בשנה אם אני אקח למשל לימוד הלכה, משהו שהרבה מאיתנו רוצים להתחזק בו, או מהצד השני כאשר אנחנו רוצים לעשות "דיאטה" אנחנו כמובן יכולים לומר לעצמנו, באו נלך על זה, אנחנו לומדים כל יום שעה הלכה, עם חברותא... או אנחנו לא אוכלים כלום חוץ מלחם צר ומים לחץ... ישנם כאלה שזה יכול לעבוד להם לאורך זמן, אבל לחלק גדול מאנשים, הדבר מתחיל כמשימה שאנחנו לוקחים על עצמנו, ואנו באמת רוצים לעמוד בה, אך לאחר זמן זה נהיה קשה, ואנו כבר לא עומדים מול המשימה הזו בכזו נחרצות בה היינו בהתחלה, אבל אם נשתמש בעיקרון הזה של "ה-365" אנו ניקח לעצמנו 5/10 דקות יומיות של לימוד הלכה, או החלטה שאני לא אוכלים מתוקים במשך השבוע, אנחנו אוכלים, אוכל, או למשל ללא שתיה מתוקה חוץ מכוס פעם פעמיים בשבוע, בזמנים קבועים, כך אנו מאתגרים את עצמנו אבל אנו לוקחים אתגר שאנו בהחלט יכולים לעמוד בו, ואנו לא נרגיש כל פעם ליפני שניגש למשימה שלנו, שאנו צריכים למסור את נפשנו עבור זה, שזה, ההרגשה הזו, היא אחד הדברים הגדולים שמונעים מאיתנו את ההתמדה, התחושה של "לא, לא עוד הפעם, זה ממש קשה!" אבל כאשר אנו מתמקדים באופן נכון, זה רק 10 דקות, רק לא לשתות שתיה מתוקה, לשתות בריא, נכון שעשיתי זה נשמע הרבה יותר קל, אז כאשר אנחנו משתמשים ב"עיקרון ה-365" לפתע נראה שיש לנו זמן לעוד מלא דברים ולעוד ועוד הספקים במשך היום והשבוע. בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: [ratzcazvi@gmail.com](mailto:ratzcazvi@gmail.com) ונשמח לענות ולהחכים יחד!