

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

משאירים אפילו נקודה קטנה של שגרה, חתיכה קטנה שהמוח הוא זה שמכתיב מה לעשות, לפתע נראה, יותר נכון לומר, נרגיש, שלמרות הכל יש לנו כוח פנימי, לצלוח כל מה שלפנינו, מכיוון שהמעט ובאמת זה לא חייב להיות משהו גדול, משהו קשה, המעט הזה הוא זו שישמר אצלנו את חשיבותה של השגרה, הוא זה שיזכיר לנו, שלמרות הכל, מי ששולט הוא המוח!

אנו ב"ה נכנסים בצעדים ממש גדולים לשגרה, חלקנו ממש כבר בשגרה כמעט רגילה, באו לא נישכח את הזמן שעבר, את הקשיים שבטוח היו לכולנו, כל אחד בטח גילה על עצמו כמה וכמה דברים חדשים, חלקם טובים, חלקם צריך שיפור. אנחנו יכולים לנסות לחזור לשגרה רגילה כמו לא קרה דבר, אך אנחנו יכולים לחזור לשגרה ולהביא איתנו את המסקנות והתובנות שגילינו במהלך התקופה המיוחדת שעברנו וכך נחזור לשגרה טובה ובריאה יותר בעז"ה.

האתגר השבועי: לשבת עם עצמנו, לעשות חשבון נפש, עכשיו, מה עשינו טוב ומה טוב יותר, מה גרם לנו לאבד את השגרה שלנו, ומה היה קצה החוט הקטן ששמר על שפיותנו לאורך התקופה הזו, כאשר נגלה מה זה, באו לא נישכח מהו, באו נדאג לתחזק אותו, לשפר אותו, להעצים אותו, ככה לא משנה מה יקרה שוב... אנחנו בטוח נבוא בס"ד יותר מוכנים! בהצלחה רבה! שבת שלום!

נמצא זמן
לשבת עם
עצמנו,
לעשות
חשבון נפש,
עכשיו, מה
עשינו טוב
ומה טוב

יותר, מה גרם
לנו לאבד את
השגרה שלנו,
ומה היה קצה
החוט הקטן
ששמר על
שפיותנו
לאורך
התקופה הזו.

השבוע אנחנו ב"ה זוכים להתחיל בשעה טובה את ספר במדבר, הספר הרביעי בחמישה חומשי תורה, יחד השבוע נראה מה הקב"ה רוצה ללמד אותנו מיד בתחילת החומש הזה. אם נתבונן בפרשה שלנו נבחין בחוט שדרה שהולך אתנו לאורך כל הפרשה, הפרשה מתחילה עם מניין כל השבטים, כל אחד ואחד מי הוא, בנו של מי הוא וכמה מונה השבט, לאחר מכן הפרשה עוברת לחלוקת עם ישראל כל שבט היכן הוא ממוקם ביחס למשכן, לאחר מכן הפרשה מספרת לנו את מעשה נדב ואביהו, מיד הקב"ה אומר למשה רבינו את הסדר של מה כל כהן יעשה, איפה כל אחד יהיה.

מה הקב"ה רוצה לומר לנו, עם ישראל שחי כיום בארץ ישראל, מה אנחנו לומדים מפרשה שלמה שכל כולה עוסקת במניין וסדר, בכללי התנהלות? הקב"ה רוצה השבוע להדגיש לנו את חשיבות של הסדר בחיינו, כמו שהזכרנו מספר פעמים, הסדר בחיים הינו מרכיב חיוני לחיים תקינים, כאשר יש לנו סדר בחיים, גם אם לא הכל הולך כמו שתכננו, עדיין יש לנו על מה להישען, יש לנו סדר ארגון שגרה מסוימת שתשמור עלינו. לגוף שלנו ישנה נטייה לשבת, לשקוע, לנוח, אם נוציא את המוח שלנו מהגוף.. הוא יצנח למטה, אבל אם נשים חזרה את המוח, אנו נרגיש לפתע, רצון לעשות, להתקדם, ליצור, בנוסף ידוע לנו שהמוח מתרגל ומסתגל דיי מהר, לכן כאשר אנו נמצאים בחוסר שגרה אנחנו מסתגלים מהר, מכיוון שכך אם לא נשמור על איזו שהוא עמוד ש(ג/ד)ה אנו נסתגל מהר לבלגן, לכאוס. אבל כאשר אנו

"החינוך הוא מה שזוכרים"

אחרי ששוכחים את מה שלומדים"

(אמרה ידועה)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

גנב, מתברר כי דווקא ר' שלמה – המפסיד הגדול ביותר מכל סיפור הבריחה שלנו, אינו מדבר על כך מילה וחצי מילה! עתה, היה זה תורו של הבעל להיות מופתע. 'היתכן? הרי אני השארתי את ר' שלמה עם חוב עתק, בסכום שהוא לא יכול היה לעמוד בו בכלל. האומנם אף רעייתו אינה יודעת דבר על כך?' פחות מיממה אחר כך, איתר הידיד את מקום האכסניה של ר' שלמה, ידידו לשעבר. כשנפגשו, נפל עליו החבר בחיבוק של הערכה והערצה, ולא מצא את המילים כיצד להודות: 'ר' שלמה, אין לך מושג כמה אני מעריך אותך על השתיקה שלך. הייתי בטוח שכל השכונה מדברת שאני גנב ונוכל, והוקסמתי לראות אישיות נערצת כמוך...ועתה: ראשית, אני מבקש את סליחתך על עוגמת הנפש. שנית, אני מודה לך על השתיקה האמיצה שלך, ושלישית – גייסתי בתוך יממה את מלוא הסכום ששילמת במקומי, הנה!...', ומיד הוציא את מלוא הסכום בשטרות ירוקים מרשרשים, והניח לפני ר' שלמה, כאשר רק עכשיו, יותר מעשור אחרי, מתוודעת רעייתו של ר' שלמה לסיפור ההוא, מיהו בעל החוב הנמלט...

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

כשיצאו, הפטיר ר' שלמה: 'מלשתוק לא מפסידים, הן בעולם הזה והן בעולם הבא! הרי לו היית יודעת מי הוא האיש, אין כל סיכוי שאחרי מפגש טעון בינך ובין רעייתו הייתי מקבל עשירית מהסכום הזה...ועתה, בזכות השתיקה, ראי גם ראי – הרי כל הכסף שב אלינו בחזרה! אבל את בוודאי זוכרת', הוסיף בחיוך מנצה, 'את כל הרווחים ההם, שדיברנו עליהם כבר אז...אז בשחת הטלפון הבאה, כשאנו נתקלים בשאלה או במילה אחת שאינה כראוי, הבה נזכור להיות 'סוחרים' טובים!

המשך הסיפור משבוע שעבר. בעקבות כך החל ר' שלמה לעבוד עוד שעתיים ביום, וגם רעייתו הוסיפה שעות בימי ששי וערבי חג. צמצמו בהוצאות, החלו קונים פחות מוצרי מזון מיותרים, ועל ממתקים כמעט ויתרו בכלל. אחרי יותר מעשור של הידוק החגורה התקציבית בכל המובנים נפרעה הערבות במלואה, ור' שלמה ומשפחתו שבו לנשום לרווחה...אך בזאת לא תם סיפורינו. תקופת מה אחר כך, הזדמנה לר' שלמה ורעייתו שמחה משפחתית בחו"ל. הילדים 'חולקו' מבעוד מועד, המזוודות נארזו, והמטוס המריא משדה התעופה ברעש מחריש אוזניים. בארץ נכר עשו ר' שלמה ורעייתו ימים מועטים, כאשר ביום מן הימים, פוגשת רעייתו של ר' שלמה אשה מוכרת מאוד, מהעבר הרחוק!...אה, שלום לך', אומרת רעייתו של ר' שלמה. 'גרתם פעם לידנו, לא? מה שלומכם? אתם גרים כאן היום? איזה יופי! יש כאן מוסדות חינוך טובים? מה את אומרת... כבר הרבה זמן שלא ראינו אתכם, מה, כבר יותר מעשור שנים אתם גרים בחו"ל? היתה זו אשתו של בעל החוב הנמלט, ידידו לשעבר של ר' שלמה, שהופתעה מהנחמדות המתפרצת מפי חברתה לשעבר. 'אה...', השיבה נבוכה, 'כן, מה, לא ידעת שעברנו? לא סיפרו לך מה עבר על בעלי משהו?'

המבט של הזולת

מה? מה קרה? הפעם היתה אשתו של ר' שלמה מופתעת. הרי לא ידעה ולא שמעה מכלום. 'לא, לא התכוונתי!...' המשכה החברה לשעבר, ומיהרה להסתיר את פניה המסמיקות ולרוץ הביתה... מיד כשהגיע הביתה, אמרה האשה לבעלה: 'הידעת? אתה היית בטוח כי ר' שלמה מרכל עליך עם כל השכונה, מקטר על חוב העתק שהשארתי על כתפיו. והנה פגשתי היום את רעייתו ברחובה של עיר, ואף היא אינה יודעת דבר. אם היית בטוח שהכל מדברים עליך שאתה

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



בארבע עיניים

ישנו משפט שאומר "אנחנו מובילים עם החולשות שלנו", אני ירצה לדבר על זה, כשמסתכלים על המשפט הזה הוא נשמע פרדוקסלי, איך אני מוביל עם החולשה שלי? הרי שם אני חלש, שם קשה לי, שם אני לא מצליח, אז איך בדיוק אני מוביל עם זה?? הנטייה הטבעית של כולנו לחשוב שאנו מובילים, מצליחים, מנצחים, עם החוזקות שלנו. אך באו נצא לרגע לסיבוב עם מחשבותינו, נניח ולנו קשה ללכת לסידורים מחוץ לבית, בתוך הבית שלנו אנחנו יכולים לעזור, לעשות, כל מה שצריך, כמובן כשיש לנו כוח, כן, אם אנו נתבקש ע"י אחד מההורים ללכת להביא משהו, לקנות משהו, או אפילו שנצטרך לצאת לסדר משהו לעצמנו, משהו שדורש ס"ה 10 דקות בחוץ, מה יהיה יותר קשה? זה, או 20 דקות עבודה בבית, כמובן אני לא מדבר על ימי החום הנוראים הללו, יום רגיל לחלוטין, עכשיו באו נחשוב שעשינו את מה שעשינו, ממה נקבל יותר סיפוק, מלעשות את מה שהיה לנו קשה יותר ובכל זאת עשינו זאת, או מלעשות את מה שהיה לנו קל ולהישאר באזור הנוחות שלנו, כמובן שאני לא אומר לא להשקיע בחוזקות שלנו, החוזקות שלנו שבחסד ה' הוא אוהב אותנו כל כך ונותן לנו דברים שלא קשים לנו ואולי אפילו באים לנו בטבעי, כמובן שאנו צריכים להשקיע בהם ולהודות לה! שהוא נותן לנו דברים בחיים שהוא רוצה יודע שאנו יכולים לעשות, אבל מקום הגדילה שלנו כבני אדם, המקום בו אנו נהפכים מסתם יצורים חיים ההולכים על פני האדמה, לאנשים עם כוח חיים, עם רצונות, עם קשים, שם אנו גדלים! שם הקב"ה רוצה אותנו! שם אנו צומחים! מי ייתן ונזכה להרגיש יותר ויותר את תחושת הגדילה הולכת וגדילה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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