

# 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

שביכולתנו על מנת להצליח. מול איזה קושי לדעתכם יהיה לנו יותר קשה להתמודד? מול קושי גדול שמצריך מאיתנו מאמץ גדול אבל לא חייב להיות יומיומי, או קושי או מאמץ קטנים יותר אבל יומיומיים, ששוב ושוב אנו נתקלים בהם. ברור שלהתמודד מול קושי קטן מתמשך ויומיומי יהיה מורכב יותר. דוגמה לכך ניתן למצוא בשבועות, אנו נוהגים להישאר ערים בלילה וללמוד, לתקן את אותו פעם שבני ישראל ישנו כאשר הם עמדו לקבל את התורה... מה? מדוע בלילה כל כך גדול הם נשארו לישון? בני ישראל, עם של מסירות נפש, עם שלא מוותר לעצמו ונלחם, אותו השינה הכריעה? דבר זה מתחבר למה שהסברנו קודם. הרבה יותר קשה ומורכב להתמודד עם הדברים הקטנים, היומיומיים, מאשר להילחם "במלחמות הגדולות" במקומות שברור לנו ששם נדרש מאיתנו משהו מיוחד.

כך גם בענין גידול השיער, ידוע שהתעסקות יתר עם השיער לא מביאה לדברים טובים, (כפי שאנו רואים אצל יוסף הצדיק שהיה מסלסל בשעריו...). אומר לנו הקב"ה, הדברים כמו יין ושכר, התעסקות עם מתים, ברור שהם מטמאים, אבל הדבר היותר יומיומי הפחות מובן מאילו, ההתעסקות סביב עצמינו, בטח ובטח בתקופה בה האדם מקדש עצמו לאלוקיו, גם היא, או יותר נכון היא זו, שצריך להיזהר ממנה.

**האתגר השבועי:** בחג השבועות, זמן קבלת התורה, אנחנו נוטים לקבל על עצמנו קבלות שונות, באו יחד השנה נקבל על עצמנו משהו קטן, לכל אחד מאיתנו יש בוודאי את הדבר הקטן ההוא שרק האדם עצמו מודע לו, שמפריע לנו, ומונע מאיתנו להשקיע ולתת את כל מה שיש לנו, כמובן מדובר על אותם זמנים שאנו מקדישים ללימוד לעבודת ה'. נמצא את הדבר הקטן ההוא שמפריע לנו יותר מכל הדברים האחרים. ובעז"ה נקבל על עצמנו איזו שהיא קבלה טובה בהקשר הזה.

בהצלחה רבה! חג שמח ושבט שלום!

מול איזה קושי לדעתכם יהיה לנו יותר קשה להתמודד? מול קושי גדול שמצריך מאתנו מאמץ גדול אבל לא חייב להיות יומיומי, או קושי או מאמץ קטנים יותר אבל יומיומיים, ששוב ושוב אנו נתקלים בהם.

חג שמח וערב שבת שלום!

בפרשתנו מובא נושא הנזיר, תוהה רש"י הקדוש, מדוע הוצמד נושא הנזיר לנושא הקודם, ועונה, "הרואה אשה בקלקלותה יזיר עצמו מן היין, כיוון שהיין מביא לידי חטא". זה מובן, אבל כאשר אנו מתבוננים בפסוקי הפרשה נגלה דברים נוספים, אומרת לנו התורה הקדושה: "א ויִדְבַר ה' אֱלִמְשָׁה לְאָמֹר: ב דַּבַּר אֱלִבְנֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם אִישׁ אִרְאֵה כִּי יִפְלֵא לְנֹדֶר נֹדֶר נְזִיר לְהַזִּיר ל ה' ג מִיַּיִן וְשִׁכָר יִזִּיר חֲמֹץ גֵּינִי וְחֲמֹץ שִׁכָר לֹא יִשְׁתֶּה וְכַלְמִשְׁרַת עֲנָבִים לֹא יִשְׁתֶּה וְעֲנָבִים לְחַיִּים וְיַבֻּשִׁים לֹא יֵאָכֵל: ד כָּל יַמֵּי נְזָרוֹ מִכֹּל אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה מִגֶּפֶן הַיַּיִן מִחֲרָצִימִים וְעַד־גַּג לֹא יֵאָכֵל: ה כָּל־יַמֵּי נְדָרוֹ תִּעַר לֹא־יַעֲבֹר עַל־רִאשׁוֹ עַד־מִלְאֵת הַיָּמִם אֲשֶׁר־יִזְיֵר ל ה' קִדְשׁ יְהִיֶּה גִדּוֹל פְּרַע שְׁעַר רִאשׁוֹ: ו כָּל־יַמֵּי הַזִּירוֹ לִי ה' עַל־נַפְשׁ מֵת לֹא יָבֵא: ז לְאֲבִיו וּלְאִמּוֹ לְאָחִיו וּלְאָחֹתוֹ לֹא־יִטְמָא לָהֶם בְּמַתָּם כִּי נָזַר אֶלְקִיו עַל־רִאשׁוֹ: ח כָּל יַמֵּי נְזָרוֹ קִדְשׁ הוּא ל ה'". את תחילת הפסוקים אנו מבינים הקב"ה מסביר את דיני הנזיר הרוצה לקדש את עצמו לה', גם כאשר מדובר על יין ושכר יזיר, חומץ יין, חומץ שכר משרת ענבים, אנו מבינים בשכלנו, וכך גם אם נדלג מספר שורות ונגיע לענין טומאת מת. אך כאשר נקרא את "כל ימי נדר נזרו תער לא יעלה וכו'". נשאלת השאלה איך מתקשר ענין הקדושה לה', הטהרה לה', לגידול השיער?

אחד הדברים שאבי שיחי' אומר לי תמיד כאשר אני מתכנן לעשות משהו, "כאשר אתה עושה משהו, תעשה את זה בצורה הטובה ביותר שאתה יכול, או שאל תעשה". אם אתה מתכנן ומשקיע את הזמן שלך, אז תן את כל מה שיש לך. זה לא אומר שהכל חייב להצליח, אבל תסיים בידיעה שעשית את המקסימום שלך. כאשר אנחנו מציבים לנו איזו שהיא מטרה, אנו לוקחים בחשבון שיהיו קשיים, אך עדיין ננסה לעשות את כל מה

"אם היו בני אדם מרגישים במתיקות ועריבות טוב

התורה, היו משתגעים ומתלהטים אחריה"



(אור החיים הקדוש)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

באנשים כמוך, אני מלא קנאה בדך! כל הנוכחים ניגבו דמעות סוררות, לא הרבה פעמים ראו את ראש הישיבה כה נרגש, כה מחמיא, כה מעודד, בטח לא יהודי המעיד על עצמו שהוא נכשל פעם אחר פעם...

### המבט של הזולת(ראש הישיבה הרב שטיינמן זצ"ל)

לבסוף, לחץ שוב ראש הישיבה את ידו של האיש, וביקש ממנו לשוב ולהיכנס אליו לאחר תקופת מה, כי רצונו לפגוש שוב בגיבור הרוח הגדול...לאחר מספר חודשים שב הרב ברנשטיין עם אותו יהודי ונכנסו לראש הישיבה, שקיבלם בחום וזכר היטב את הפגישה הקודמת. ראש הישיבה התעניין בשלומו ואיך נמשכת ההתמודדות, והיה מאושר לשמוע שנרשם שיפור משמעותי, אותו יהודי כבר מתמודד הרבה פחות, אם כי הוא עדיין נכשל מעת לעת...ושוב נשנה המחזה המרגש, המרטיט כל כך. ראש הישיבה קם מכסאו, מחבק ומנשק אותו בחום ואהבה ללא גבול. 'אשריך מה טוב חלקך!' - משבח אותו ראש הישיבה, 'אני מאושר שאני זוכה לפגוש אדם כמוך! אתה מצליח להתגבר, נלחם כמו אריה, אני גאה בדך' - שב ראש הישיבה וקורא בהתרגשות, לוחץ את ידו בחום ומזמינו לבקר שוב בעוד תקופת מה...בפעם השלישית שנכנס, בישר אותו יהודי כי התעלה לחלוטין, הוא עומד איתן בדעתו ובכל מצוות דתו. הפעם אי אפשר היה להכיל את המחזה, ראש הישיבה קם מכסאו ונשקו על מצחו, 'אתה לא יהודי קדוש, אתה קודש הקדשים ממש!' - קרא לעברו ראש הישיבה בהתרגשות אין קץ, אין מילים לתאר, אין מילים ממש!

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

אח... היכן הם אותם ענקי רוח... אותם צדיקי הדור שידעו לראות את תוך תוכו של האדם, את האמת האמתית על האדם, את הדברים החשובים באמת! מה שאתה יכול ללמוד מפה ישראל זה לשים דגש בחיים על הדברים שאתה מתקשה בהם, אתה יודע למה? כי שם אתה באמת צומח, שם אתה באמת יכול לעשות את השינוי הגדול!

\*הסיפורים במדור 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

## בארבע עיניים

אנו עומדים ב"ה בסיומה של תקופה מורכבת וקשה לכולנו. זה העלה לי שאלה, האם בכל רע יש טוב? המשפט הזה ידוע, אך האם הוא בהכרח נכון? כאשר המצב מסביב מחייך, מאוד קל לנו לומר את זה, בטח ובטח אם למישהו אחר קשה, אנו נעודד אותו בכך, נסה לראות את הטוב שבדבר... אבל האם זה נכון? הדוגמה הכי עוצמתית לכך שאנחנו יכולים לשים לב אליה היא מהתקופה האחרונה שכולנו ישבנו בבתיים, מבודדים, נכון, היו גם זמנים יותר קשים יחד, היו זמנים שאולי הרגשנו שאי אפשר יותר, אבל עכשיו במבט לאחור אני מאמין שכולנו יכולים לראות את הצדדים היפים של התקופה הזו... הקשרים הטובים שנוצרו בעקבות כך שכולנו ישבנו תקופה כה ארוכה בבית יחד, תחושת האחדות בעם ישראל, ואני בטוח שאם נחפש נמצא עוד צדדים חיוביים ויפים רבים. אז כן, בכל רע ישנו טוב, גם אם הוא לא שווה ערך לרע, עדיין הוא קיים צריך רק לראות אותו.

השאלה היא איך נוכל לקחת את זה לחיינו היומיומיים? כי הרי אמרנו כבר שקל מאוד לומר את זה כל עוד אנחנו לא חלק מהסיטואציה, העבודה האמתית היא כמו כל עבודה ותהליך, אנו נתחיל עם הדברים הקטנים, הפשוטים יותר, לא קיבלנו את הסנדוויץ' שרצינו לחיידר, לא נורא אולי ננסה רק היום לטעום משהו חדש, אולי. חבר רב אתנו, אולי אנחנו יכולים להיות הילדים הגדולים באמת ולוותר לו, אולי. מישהו קבע אתנו פגישה ולא הגיע, אולי זה הזמן לנסות לחשוב מפני מה זה קרה, ולנסות להיות יצירתיים. הרי רוב האנשים לא סתם רעים, אולי זה הזמן שלנו להתחיל לראות את העולם בצבעים נוספים, וכך להגביר עם הזמן את האושר וההנאה שלנו מהחיים, במקום לשקוע שוב ושוב במקומות בהם פחות נעים לנו.

בפרוס עלינו חג השבועות, שוב כולנו יחד בבית, באו נראה איזה קשרים יפים נוצרו במשפחה בעקבות התקופה שעברנו, באו נשים לב, לעובדה שהמשפחה יודעת להעביר את הזמן פתאום יחד הרבה יותר טוב... איזה יופי, בכל רע יש גם טוב!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

