

# 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

וקרה ששכחנו יום אחד, למחרת אנו נשלים את זה, ולמשך חודש שלם לא נפספס אף יום חלילה, אבל מה יקרה אם אנו נזלזל בזה קצת יותר, אם אנו נקל ראש קצת יותר, לאחר תקופה אנו נפספס שוב ושוב ושוב וכך לאחר תקופה אנו מוצאים את עצמנו עם חור ענק בהספק היומי. כאן הקב"ה נותן לנו פתרון מה לעשות, בכזו סיטואציה עם ישראל היו, הם היו במצב קשה, לאחר הרבה מלחמות, שפיכות דמים, מריבות פנימיות, מיתת אהרון, מיתת מרים, עם ישראל יכול להגיע למצב של "כהות חושים" כיוון "שכהות חושים" עלולה לקרות במצב של הצפת רגשות, ולכן הקב"ה אמר להכין "ערי מקלט", להקדים רפואה למכה ולהציב את אותם ערי מקלט בערי הלויים, אשר עליהם הקב"ה אומר "יורו משפטיך ליעקב ותורתך לישראל" שבת לוי היו מופקדים על מסירת התורה והמשפטים לעם ישראל, שבת לוי היו אותם אנשים שעסקו כל היום בנתינה לזולת, שבת לוי היו יד ימינם של הכהנים, הם היו כל הזמן בשביל השני. את המסר הזה הקב"ה רוצה ללמד אותנו, כאשר אנו מרגישים שאנו מאבדים קצת את הרגישות שלנו כלפי עצמנו כאשר אנו מאבדים קצת את הגבולות שלנו, בא לא נחכה עד שהמצב יגיע לכדי כך שנדרש לרוץ לערי המקלט ולהסתופף בצילם של אנשים אשר חייהם מוקדשים לאחרים ועל ידי זה נלמד מחדש "עולם מושגים" מתוקן, באו נעשה את זה כאשר אנו מרגישים שהגבולות **קצת** מתרופפים, באו נהיה אנשים שחושבים לא רק על עצמנו, אנשים שחלק גדול מחייהם מוקדש לאחרים, וכך נוכל באמת להתקרב לקב"ה, והוא, יכון לנו את המצפן הרגשי שלנו בעד"ה.

שבת שלום!

אותה מלחמה, הקב"ה ראה לנכון להפריש את הערים הללו, ולמה דווקא "ערי המקלט" הופרשו בשטח ערי הלויים? התקופה הזו הייתה תקופה מלאה ועמוסה לעם ישראל, הרבה מלחמות, הרבה תהפוכות, ודווקא בזמן הזה הקב"ה ראה לנכון לצוות על הקמת אותם ערי מקלט. בעולם המקצועי מוכר המונח "כהות חושים", משמעונו כאשר אדם חוזר על פעולה שוב ושוב, אט אט,

**כאשר אנו מרגישים שהגבולות קצת מתרופפים, באו נהיה אנשים שחושבים לא רק על עצמנו, אנשים שחלק גדול מחייהם מוקדש לאחרים, וכך נוכל באמת להתקרב לקב"ה, והוא, יכוון לנו את המצפן הרגשי שלנו בעד"ה**

אותה פעולה הופכת לדבר שבשגרה אצלו, גם אם היא לא תואמת את סל הערכים שלו, הוא כבר לא נרתע ממנה. אנו מכירים את המושג הזה ביהדות כ"מצוות אנשים מלומדה", הכוונה היא דבר שאיבדנו בו את ההתרגשות (החיובית או השלילית) שהיתה לנו בהתחלה, למשל כאשר אנו לומדים כל יום לימוד שקיבלנו על עצמנו,

במדבר פרק-לא, פרשת מטות \* וַיְדַבֵּר ה' אֶל-מֹשֶׁה לֵאמֹר: בְּנִים נִקְמַת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל מֵאֵת הַמִּדְיָנִים אַחַר תִּאֶסֶף אֶל-עַמִּיךָ: וַיֵּדַבֵּר מֹשֶׁה אֶל-הָעָם לֵאמֹר הֲחָלְצוּ מֵאֵתְכֶם אֲנָשִׁים לְצַבָּא וַיְהִיו עַל-מִדְיָן לַחַת נִקְמַת-ה' בְּמִדְיָן... ז וַיִּצְבְּאוּ עַל-מִדְיָן כְּאֲשֶׁר צִוָּה ה' אֶת-מֹשֶׁה וַיְהִיגוּ כָל-זָכָר: ה וְאֶת-מַלְכֵי מִדְיָן הָרְגוּ עַל-חַלְלֵיהֶם אֶת-אֵוִי וְאֶת-דָּקֵם וְאֶת-צֹר וְאֶת-חֹר וְאֶת-רִבְעֵי חַמֻּשֶׁת מַלְכֵי מִדְיָן וְאֶת בְּלַעַם בֶּן-בְּעֹזֵר הָרְגוּ בְּחַרְבִּי: ט וַיִּשְׁבּוּ בְנֵי-יִשְׂרָאֵל אֶת-נְשֵׁי מִדְיָן וְאֶת-טַפָּם וְאֶת כָּל-בְּהֵמָתָם וְאֶת-כָּל-מִקְנֵיהֶם וְאֶת-כָּל-חֵילֵם בְּזָזוּ: י וְאֶת כָּל-עֲרֵיהֶם בְּמוֹשְׁבֹתָם וְאֶת כָּל-טִירֹתָם שָׂרְפוּ בָאֵשׁ...

פרשת מסעי \* וַיְדַבֵּר ה' אֶל-מֹשֶׁה בְּעֶרְבַת מִזְבֵּחַ עַל-יַרְדֵּן יְרֵחוֹ לֵאמֹר: ב צוּ אֶת-בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְנַתַּנוּ לָלוֹים מִנַּחֲלַת אֲחֵיהֶם עָרִים לְשֹׁבְתֵי מִגְרָשׁ לְעָרִים סְבִיבֹתֵיהֶם תַּתֵּנוּ לָלוֹים: ג וְהָיוּ הָעָרִים לָהֶם לְשֹׁבְתֵי מִגְרָשֵׁיהֶם יִהְיוּ לְבִהְמָתָם וּלְרִכְשָׁם וּלְכָל חֵיתָם: ד וְאֶת הָעָרִים אֲשֶׁר תַּתַּנוּ לָלוֹים אֵת שְׁשֵׁ-עָרֵי הַמִּקְלָט אֲשֶׁר תַּתַּנוּ לָנֶס שָׁמָּה הָרֹצֵחַ וְעַלִּיָּהֶם תַּתַּנוּ אֲרֻבָּעִים וּשְׁתַּיִם עִיר: ז כָּל-הָעָרִים אֲשֶׁר תַּתַּנוּ לָלוֹים אֲרֻבָּעִים וּשְׁמֹנֶה עִיר אֲתֶהֱן וְאֶת-מִגְרָשֵׁיהֶן

בפרשת מטות הקב"ה מצווה את עם ישראל לצאת ל"מלחמת נקמה" בעם המדייני, על אשר החטיאו את בני ישראל, מעט לאחר מכן בפרשת מסעי מחלק משה רבינו לשבת לוי את נחלתם, ועריהם משמשות גם לערי מקלט לרוצחים יהודיים אשר רצחו בשגגה. מדוע מיד לאחר

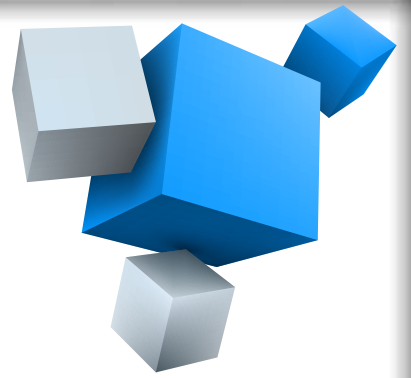


**אָמַר לָהֶם: צֹאוּ וְרֵאוּ אִיזוּהֵי דֶרֶךְ יִשְׂרָאֵל שֶׁיִּדְבַק בָּהּ הָאָדָם... רַבִּי אֶלְעָזָר אֹמֵר, לֵב טוֹב.**

(פרקי אבות פרק ב' משנה יג')

**אמר רבי יוחנן: "גדול המלבין שיניים לחבירו יותר ממשקהו חלב"**

(מסכת כתובות דף קיא' ע"ב),



# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

עצרו לרגע לחשוב, רק אדם שעומד על כיסא יכול לרדת ממנו, אם כן רק אדם חזק ועוצמתי יכול לבקש סליחה! מכיוון שיש לו כוח וערך, גם ללא אותה "פזזה" של אדם חשוב

האחרון שחשבתי שידבר בתפילה, ועוד עם תפילין? מה קרה לו? אני לא יכול לעבור על זה בשתיקה, מה יאמרו שאר הבחורים, שאחד מבחירי ישיבתנו מדבר באמצע התפילה! אני חייב להעביר מסר חד, פה לא מזלזלים בתפילה! לא משנה מי זה! מה יצחק רוצה ממני? כן יצחק... מה? טעיתי? משה לא דיבר בתפילה? השם ירחם, וככה ביישתי אותו ליד כולם, אני חייב לעשות מעשה, שקט כולם, נכנסתי לחדר האוכל בארוחת הבוקר, התנצלתי בפני משה ברבים, תוך כדי שאני מסביר למה נהגתי כך ועד כמה הוא בחור שמשפיע על כל הישיבה. המתנתי למשה ביציאה מחדר האוכל, שאלתי אותו אם הוא סולח לי, והוא השיב לי "כן"

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

שמעת ישראל, הסיפור הזה זועק שני מסרים גדולים ועמוקים אשר שזורים אחד בשני, דבר ראשון שכולנו התפעלנו ממנו, שר' אברהם ידע לומר "טעיתי" זה ממש לא מובן מאילו, בטח לא מאדם שנושא משרה חשובה, היכולת לומר טעיתי היא יכולת עצומה, אנשים רבים קשה להם לומר זאת. ודבר נוסף זה להתנצל, ולבקש את סליחת השני, זוהי גם יכולת חזקה מאוד ואחד הדברים שמאפשרים לאדם להתקדם בחיים כיון שהוא יודע מתי הוא צריך לרדת מהעץ.

אם כן, מה מונע מאתנו לעשות זאת כל פעם שאנו טועים? אנו נמנעים מלהתנצל כיוון שחלק מאתנו חשים קטנים ומושפלים כאשר אנו אומרים טעיתי ומתנצלים, עצרו לרגע לחשוב, רק אדם שעומד על כיסא יכול לרדת ממנו, אם כן רק אדם חזק ועוצמתי יכול לבקש סליחה! מכיוון שיש לו כוח וערך, גם ללא אותה "פזזה" של אדם חשוב, בא ניקח את זה לתשומת לבנו השבוע, נבין ונפנים את זה ואם נצטרך נשתמש בתובנה הזו.

קוראים לי משה, אני לומד בישיבה חסידית, מידי בוקר אנו קמים בשעה 6 וחצי בבוקר, הולכים למקווה בזריזות, וברבע לשבע מתחיל סדר לימוד של שלושת רבעי שעה. ה"מדריך" שלנו ר' אברהם נוכח ולומד גם הוא בהיכל הישיבה. מילה על המדריך שלנו, המדריך הוא האדם שאחראי על הקימה, שמירת הסדר "בסדר הלימוד" ובתפילה, הוא אדם מאוד נחמד ונעים שיחה.

בסיום הסדר אנו מתפללים תפילת שחרית, יום עם הרבה התלהבות, יום עם פחות, אבל אני משתדל להתפלל בחמימות הלב ב"ה, היה זה בוקר חורפי אחד, הקימה הייתה קשה על כולנו, סדר הלימוד החל בעצלתיים, התפילה החלה ועוד לא כולם היו בבית המדרש, באמצע התפילה, המדריך שלנו יצא מחוץ לבית המדרש, כיון שמישהו קרה לו, חלפו להן כמה דקות, הוא שב לבית המדרש, ראיתי אותו נועץ בי את מבטו, לא הספקתי אפילו להעביר במוחי את המחשבה על סיבת המבט החודר והוא שאג בקול אימתני, "אתה תדבר באמצע התפילה? עם התפילין? ועוד תחשוב שאתה בחור טוב?? תצא מבית המדרש!!!"

### המבט שלי(משה)

פני חפו, לא הבנתי מה המדריך רוצה ממני, מיימי לא דיברתי עם תפילין! אני לא מדבר בתפילה! איך הוא שאג עליי בפני כולם ועוד בלי לברר מה הולך פה, אני לא מבין, ר' אברהם הוא אדם נחמד ומכובד, איך הוא יכול לטעות ככה, וגם אם הוא חושב שדיברתי, למה הוא גוער בי ליד כולם, שיקרא לי הצידה ויחנך אותי, אבל מול כל בית המדרש כאלה בושות, רציתי לקבור את עצמי, אני לא מסוגל לדבר איתו, אני לא סולח לו!

### המבט של הזולת(ר' אברהם)

מה אני רואה? משה מדבר בתפילה, לא יאומן! הוא הבחור

## בארבע עיניים

ממשיך איתה למשך תקופה ממושכת, ולא עוזרים לו כל עצות ותחבולות שבעולם, להפסיק את אותה התנהגות, אנו מסיקים מכאן, שהיכן שהו הוא מרוויח מאותו מצב "בעייתי", כיוון שלולא אותו רווח, הוא היה מצליח לגבור על אותו מכשול מזמני! הדוגמא המתוקה ביותר לכך היא ה"שוקולד" כולנו יודעים עד כמה השוקולד "בריא" ולמרות זאת אנו נהנים מאותו ממתק שוב ושוב! מכאן משתמע שאנו מרוויחים מזה משהו, ישנם כאלה שמחפשים משהו להמתיק את יומם, ישנם כאלה שבורחים אל השוקולד כמקום מפלט מעומס החיים, וישנם כאלה שפשוט צורכים את זה לריכוז, הצד השווה שכולם מרוויחים מזה משהו, שוחחנו על כך עם דוד ועשינו את התהליך של "רווח משני" הכולל-התוודות לבעיה, התוודות לאותם מחירים שהוא משלם, ואז אנו שואלים אם הוא רוצה לשנות זאת או לא... לא משנה מה דוד יבחר! אם הוא מתוודה לבעיותיו והוא רוצה להישאר איתם כי הוא מרוויח דברים אחרים זה בהחלט לגיטימי, בסופו של תהליך הבנו מהם אותם דברים שדוד מרוויח, דוד הסכים לוותר עליהם, ולאחר מכן לקח על עצמו שוב את אותם "שיעורי בית" של שבוע שעבר. שבוע הבא נראה מה קרה בעקבות התהליך של ה"רווח המשני" והאם חלה פריצת דרך בסדר יומו של דוד? בינתיים נאחל לו בהצלחה (וגם לנו!)

בשבוע שעבר הכנו יחד עם דוד "סדר יום" שעל פיו דוד אמור להתנהל במשך השבוע וזה יעזור לו בעז"ה להתמיד בלהשכים קום. בנוסף דוד קיבל על עצמו להמשיך לשבוע הקרוב עם מחברת ה"מחשבות הביקורתיות"



חלף לו שבוע, אנחנו פוגשים את דוד עם פרצוף חמוץ! אני לא יודע מה קרה לי, השבוע הצלחתי פחות משבוע שעבר, אין לי כוח! אני לא מבין מה הולך פה! לאחר שהגשתי לדוד כוס מים, והוא נרגע, ביקשתי ממנו לגולל בפני, את מהלך השבוע, הוא סיפר לי, את המחברת של ה"מחשבות השליליות" מילאתי ממש יפה ב"ה, ממש הכמות הצטמצמה לבלתי הכיר, ומשפחתי החמיאה לי שאני יותר מאיר פנים. אך לגבי הקימה בבוקר, לא הצלחתי לקום! מה זה אומר, מדוע לא הצלחתי? שאלתי, לא יודע, לא היה לי כוח, כאן הבנתי שהגענו לחלק מאוד חשוב בתהליך האימוץ, וזהו "רווח משני" בכמה מילים - רווח משני אומר שכאשר אדם ממשיך בהתנהגות שמפריעה לו, שהוא לא שבע רצון ממנה והוא

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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