

# 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

קצוות הקשת. זה תחושת השייכות. מכיוון שהאדם שבא לקבוצות אלו, יודע שכל אותם אנשים הנמצאים פה. חולקים יחד איתי את הבעיה שלי. פה החיבור בצד הראשון, הצד של החוויה הקשה. ומצד שני אותו אדם יודע שהקבוצה בה הוא נמצא. מובילה אותו למקום יותר טוב, מקום יותר בריא. וכאן משלים את זה הצד השני, הצד החיובי.

אנו נמצאים בתקופה קשה, שום דבר לא ברור. כרגע אנו לא באמת יודעים מתי יתחילו להתבהר פני הדברים. לפני שבוע, היו לנו ציפיות שהשבוע הקרוב יביא איתו תקוות והדשות טובות. אולי משהו ישתנה... אבל כרגע אנו מגששים באפילה. מצב המדינה לאן? המשק להיכן? הקורונה, מזיקה? לא? אנו נמצאים בחוסר וודאות. אבל אנו רואים בצורה מדהימה, שוב ושוב. עד כמה אנו אחד בשביל השני. כאשר אנו נמצאים בכאלה זמנים, כולנו מגישים עזרה. מבררים על משהו שאין לו עבודה, ואנו ניגשים לעזור. משהו צריך עזרה בבית, ישר מוגשת ומוצעת עזרה. עם ישראל בהחלט ערבים זה לזה. מה שלמדנו השבוע, שניתן ליצור, נכון ליצור, חיבור ואחדות גם מתוך מקום מרום. מקום שמח. מקום מאושר. לכן אנו רואים גם שמייד כאשר עם ישראל היה באחדות וביקש מה' יתברך שייתן בידו את הכנעני. אומר לנו הפסוק "וישמע ה' בקול ישראל" הקב"ה שמע בקולנו כי אנו מאוחדים.

**האתגר השבועי:** השבוע ננסה יחד למצוא רגעים שמחים וטובים שלנו. משם ובתוכם, להתחבר לזולתנו. שנלמד ונלמד את עצמנו, להתחבר גם מתוך מקום של שמחה ואושר. ומי יודע אולי זה המסר של הקב"ה אלינו מתוך התקופה הזו, יהי רצון שנוכח לאהבת ישראל באמת מתוך שמחה ובריאות. בהצלחה רבה! שבת שלום!

גם בקבוצות תמיכה למכורים למשל, אחד הדברים הגדולים, היוצרים חיבור בין כל כך הרבה צבעוניות, ואנשים כל כך שונים, מכל קצוות הקשת. זה תחושת השייכות.

{א} וישמע הכנעני מלך ערד ישב הנגב פי בא ישראל קרן האמרים וילקחם בישראל וישב ממנו שבי: {ב} וידר ישראל קרן ל ה' ויאמר אם נתן תמן את העם הזה בידי וסהרמתי את עריהם: {ג} וישמע ה' בקול ישראל ויתן את הכנעני ויחרם אתהם ואת עריהם ויקרא שם המקום חרמה:

אנו רואים השבוע משהו לא מובן. הכנעני מלך ערד, יוצא להילחם בישראל והוא שובה ממנו שבי. אומר לנו הפסוק, "וידר ישראל נדר ויאמר אם וכו' בידי והחרמתי". לאחר מכן אומר לנו הפסוק "וישמע ה' בקול ישראל". מדוע מדבר הפסוק לכל אורכו בלשון יחיד? עם ישראל שישם ריבוא והפסוק מדבר בלשון יחיד? עם ישראל היה באותו רגע מאוחד. כאיש אחד בלב אחד.

ידוע לנו מחז"ל הקדושים, שכאשר עם ישראל באחדות שלמה! אין אף אחד בעולם יכול עליהם. אפילו הוא יתברך, נענה להם. פה אנו רואים, שנוצרה אחדות בעם ישראל בעקבות לקיחת השבויה. אבל אנו יודעים, שהפתגם "כאיש אחד בלב אחד" לקוח מזמן קבלת התורה. בה עם ישראל היה עד, לכל אותם מעשי ניסים והתגלות ה' יתברך אל מול עיניהם. לכן הם נהיו כאחד. אנו יודעים, מפה אנו גם למדים שישנו דבר המעורר אחדות, תחושת שייכות, וחיבור. בגדול הגורם לכך, זה חוויה של רגש חזק ועוצמתי ביחד אחד עם השני. וביתר פירוט, 2 הצדדים יכולים ליצור את הקשר הזה. הצד הראשון הוא, חוויה מאוד קשה, מפחידה, חוויה שדורשת מכולם, להבין ש או ביחד או אף אחד. הצד השני, הינו תחושה חזקה ועוצמתית של שמחה, של חיבור, תחושה של התרוממות יחד. 2 הצדדים הללו, וכן הם צריכים להיות הצדדים הקיצוניים בכדי ליצור את החיבור בין כולם. 2 הצדדים הללו יוצרים חיבור בין אנשים. למשל בקבוצות תמיכה שונות, גם בקבוצות תמיכה למכורים למשל, אחד הדברים הגדולים, היוצרים חיבור בין כל כך הרבה צבעוניות, אנשים כל כך שונים, מכל

**עקב בצד אגודל** (סטיב ג'ובס)

"זמנכם מוגבל אז אל תבזבוזו אותו בלחיות חיים של אחרים"

# סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

## המבט שלי (החזון איש)

המנהל הרב רוזנשטיין כבר חשב להתקרב ולהסביר בלחש כי עדיף לעבור אל הילד הבא... אלא שה'חזון איש', שמידת הסבלנות היתה טבועה בדמו, לא מיהר להמשיך הלאה, ואמר בעצמו את התשובה. הסביר וגם סיכם, כביכול בשם הילד השותק. ואז, כאילו כל הזמן שבעולם עומד לרשותו, ביקש מהילד שיביא לו גמרא, מסכת קידושין... כל הנוכחים עצרו את נשימתם. ביתו של גדול הדור, מרכז העצבים של הציבור החרדי, בעיצומו של יום. הסלון עמוס בילדים וברבותיהם, גדול הדור יושב כאן לצידם, אך הוא עוצר את הכל, מקרב אליו את הילד, ומתחיל ללמוד אתו במתק שפתיים, סוגיא קצרה וקלה בדף ל: במסכת קידושין תנו רבנן, 'אומר ה'חזון איש' בקול מתוק מדבש, וקורא מדברי הברייתא מילה במילה. 'איי איי איי, מתמוגג ה'חזון איש' וכובש גם הילד בהמייתו: 'נמשלה התורה לסם חיים!' ה'חזון איש' קורא, ומסביר בנועם: 'התורה היא כמו תרופה, סם חיים! כל זמן שאדם מחובר לתורה - הוא מוגן ושמור, איי, תראה איזה יופי, הקדוש ברוך הוא אומר: 'בראתי יצר הרע - בראתי לו תורה תבלין!' הבנת בני יקירי? - שואל ה'חזון איש' באבהיות... הילד מהנהן. הנה, סוגיא ש'הבין'... ה'חזון איש', גדול הדור שהעולם כולו חרד לשמו, לימד אותו את ה'סוגיא' המורכבת הזו במתק שפתיים, כמלמד דרדקי. ואיך לא יבין? ה'חזון איש' מיסב שוב את פניו לכולם, ומול כל הילדים והמלמדים, הוא שב ואומר לילד: 'אם כן בני, הבה נראה את ידיעותיך! למדני נא את סוגיית 'תורה תבלין'! ושלמה, מחוייך מאי פעם, מתיישב לציודו ו'נותן שיעור' לאותו גאון עולם שכל מבועי התורה פתוחים בפניו... הוא קורא את דברי הגמרא, מסביר ומנמק - כפי ששמעם אך לפני שעה קלה, כשה'חזון איש' מתמוגג מכל מילה, מעודד בחיוכים מבינים...

המשך בשבוע הבא בעז"ה (הסיפור מאתר ישיבת אור דוד)

היה זה בעיצומה של השואה הנוראה. מאירופה הבווערת הוברחה קבוצה בת כאלף ילדים, שנקראו 'ילדי טהרן' - על שם משכנם הזמני בבירת איראן הרחוקה, עד שעלו ארצה בשנת תש"ג. אלו היו ילדים אומללים - אודים מוצלים מאש ששבעו צרות, מרדפים ובריחות מגיל צעיר. כשהגיעו ארצה - החלו להיקלט במוסדות שונים, שפתחו את שעריהם והעניקו לאותם ילדים מסכנים שהופרדו מהוריהם באבחת חרב אכזרית, קורת גג ומוסד חינוכי. שלמה היה אחד מהילדים האלה, יתום כבן 12. הוא התקבל ללימודים בת"ת 'רזי לי' בבני ברק, תחת פיקוח המנהל המסור הרב רוזנשטיין. למרות שהבנתו בלימודים היתה כשל ילד קטן, לא רצו לפגוע בו ושיבצו אותו בכיתת בני גיל, כשמלמדים פרטיים נשכרו בעבורו, במאמץ להספיק לגשר על הפער הלימודי העצום שבינו לבין בני גילו. באחד הימים, החליטה ההנהלה לקחת את כל בני הכיתה למבחן אצל רבן של ישראל, ה'חזון איש' זצ"ל. היה ברור ששלמה לא יוכל לענות לשאלות, בהיותו רחוק כמטחווי קשת בהישגיו הלימודיים מחבריו לכיתה. למרות זאת החליטה ההנהלה לקחתו למבחן, כשהם מתכננים ליידע את ה'חזון איש' בסיפורו האישי הכאוב למען ידלג עליו בעת המבחן, אלא שבשעת מעשה - בתחילת המבחן - נשכח הדבר מליבם. המבחן החל. דקות ארוכות ישב ה'חזון איש' ובחן את הילדים הרכים, שאלה אחר שאלה, תשובה אחר תשובה. פניו האירו, חיוכו הלך וגדל, הוא שפע מחמאות על הילדים הרכים הבקיאים כל כך בחומר הנלמד. הוא הקפיד לא לדלג על אף ילד, וכעבור כמה דקות, הגיע גם תורו של שלמה, שנשאל: 'מה יהא הדין במקרה כזה? אלא ששלמה לא ענה. השתרר שקט מתוח, עמוק. ניכר כי אינו יודע ואינו מבין לא את הרקע לשאלה, לא את השאלה עצמה, לא לאיזה דף היא קשורה, ובוודאי שאינו מתקרב ליכולת להשיב תשובה... שלמה הוסיף לשבת כבוי, נבוך, מבולבל. מבטו כזוגיית חלולה, עיניו נעוצות, בוהות, ופיו סגור באלם. בקיצור, הוא לא בעניינים!

\*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 אני רוצה לדבר על הנחות היסוד של עולם ה NLP ועל הנחה ספציפית. ההנחות יסוד של ה NLP מאוד מאפשרות, מאוד פותחות, הם מתמקדות בחיובי - בטוב, הם מדברות על התמקדות נכונה, גמישות ועוד... הנחת היסוד שאני רוצה לדבר עליה השבוע אומרת כך: כל התנהגות מונעת ע"י כוונה חיובית" למה הכוונה, הרי אנו יודעים היטב מהכירנו את העולם שישנם אנשים שלא עושים דברים טובים או יותר גרוע עושים דברים רעים, אם כן איך אנחנו מתחברים להנחת יסוד הזו? אך אם ניקח את המשמעות הכי פשוטה ולמרות זאת עמוקה של הדברים, כל התנהגות מונעת ע"י כוונה חיובית" מונעת זו המילה, כי אם ניקח לדוגמה אם נראה אבא שמכה את אחד הילדים שלו, אנו אולי לא נחשוב שכך היא הדרך הנכונה אבל האם אנו מסכימים שהאבא חושב שכך הוא יצליח לחנך את הילד נכון? אבל יתכן וחלק חושבים שלא כל אבא כאשר הוא מכה את הילד זה בשביל חינוך, ואולי זה סתם כי הוא רוצה להוציא את העצבים שלו? יכול להיות, ובאופן נחרץ! וחד משמע! אני לא חושב שהדרך הזו נכונה!! אבל אם נבדוק את המנוע של האבא אולי נגלה בפנים את הצורך להיות רגוע לאחר יום עמוס, והילד קצת עצבן אותו לכן הוא מתפרק עליי, לא! שוב פעם לא! אני לא מצדיק את זה! אני לא מצדיק את הדרך! אבל חשוב לנו לדעת שכל התנהגות שלנו מונעת ע"י כוונה חיובית- כלשהי. הסיבה העיקרית שזה חשוב לנו, מכיוון שאם אנו יודעים שהאדם רוצה להשיג איזו שהיא כוונה חיובית, איזה שהו צורך, אנו יכולים ללמד את האדם דרכים שונות בכדי לממש את אותה כוונה חיובית ע"י דרך חיובית, ולא ע"י דרך שלילית!

הדבר הנוסף הוא בכדי לעלות את אותה כוונה חיובית לאותו אדם, כאשנו פועלים בדרך שגויה שוב ושוב ואנו לא מבינים מדוע רק אנו יודעים שאנו מרגישים שאנו צריכים את זה, אנו בבעיה, אבל כאשר אנו מודעים למה מביא אותנו לזה, אנו יכולים לבחור בדרך שונה וטובה. בהצלחה רבה. (בשבועות המרובים נדבר על הנחות היסוד של עולם ה NLP)

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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