

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

החלו לחזור לחיים, אך מכיוון שהמגיפה לא לגמרי, נשאר ממש כמה דברים מזעריים אותם השארנו בחיינו, למרות שהיה נדמה שהדבר מסתיים. שמירת המרחק, היגיינה, וכמובן המסכות שעל פנינו. לאחר תקופה של כחודש. המגיפה חזרה במלוא העוצמה. שוב, אינני מביע דעה לגבי הקורונה עצמה! הקורונה חזרה שוב עם עשרות ולאחר מכן מאות ואלפי נדבקים ביום. שוב אנו צריכים לחזור להגבלות, לתקנות של שעת חרום. האם הפעם זה קל כמו בפעם הראשונה...?

לפני תקופה, הגיע אלי אדם שבמהלך תהליך, הוא סיפר לי על חבר שלו, אדם חוזר בתשובה, לאחר החזרה בתשובה שלו הוא היה עם אורות עצומים. הוא היה נלהב ולקח את היהדות למקום מאוד קיצוני. לאחר תקופה, המנוע שלו אט אט התקרר, לפתע הוא שם לב שכל ההתלהבות שלו מקיום תורה ומצוות, נמוגה לחלוטין. הוא הפסיק לקיים את התורה. הוא הרגיש שאותה תקופה ממש התישה אותו. אבל, דבר אחד הוא החליט לשמר, כל יום הוא אמר את התהילים של אותו יום. יום יום כל יום. עברה עליו תקופה לא קלה בכלל. במהלכה, הדבר היחיד שהוא שמר מכל המצוות, זה אך ורק את התהילים היומי. יום יום, שפתיו מלחשות את התהילים היומי, כך הוא נהג תקופה. לאחר תקופה ממושכת, בסיעתא דשמיא הוא החל לחזור לדרך הישר... הוא חזר לשמור תורה ומצוות, אט אט, הפעם בדרך יותר מושכלת ועמוקה. כן. העוצמה שבדברים הקטנים! נכון שהמצב עכשיו קשה ואנו מרגישים בקצה גבול הסיבולת שלנו. אבל, הדברים הקטנים ששמרנו לאורך החודש הזה בין 2 הגלים, עזרו לנו להסתגל בחזרה, ככה במהירות. זה מה שאנו לומדים מסדר הקורבנות, הקב"ה מלמד אותנו שבתחילת חג הסוכות אנו מקריבים 13 פרים ועם כל יום זה יורד אבל כאשר אנו מגיעים לסוף החג הקב"ה אומר לנו אל תמשיכו עד שהכל ידעך, אלא תשמרו את אותו קורבן אחד, שגם כאשר ההתלהבות תדעך, לא נגיע לאפס אלא תמיד נשאיר לנו משהו משמר אחד.

האתגר השבועי: אבל זה מה שאנו לומדים. אם לא נפסיק לגמרי, אם נשאיר משהו, אפילו משהו אחד, נוכל להמשיך ולקחת איתנו את ההשפעות הלאה לחיינו. בהצלחה רבה! שבת שלום!

- לפני כחצי שנה הגיעה מגפת הקורונה לארצנו.. ממש בתוך שבוע וחצי, החלה הפאניקה. פשיטות ענק על המרכולים. קניות אינסופיות של מוצרי מזון ארוכי טווח. כולנו זוכרים את הבהלה לטישו... כן זו הייתה תקופה...

ממש לקראת סוף הפרשה אומר לנו הקב"ה את סדר הבאת הקורבנות בימי חג הסוכות. {ג} "והקרבתם עלה אשה ריח ניחח ליהנה פרים בני בקר שלשה עשר אילים שנים פכשים בני שנה ארבעה עשר תמימים יהיו: ... {ז} וביום השני פרים בני בקר שנים עשר אילים שנים פכשים בני שנה ארבעה עשר תמימים: ...ביום השמיני עצרת תהיה לכם כל מלאכת עבודה לא תעשו: {לו} והקרבתם עלה אשה ריח ניחח ליהנה פרי אחד איל אחד פכשים בני שנה שבעה תמימים":

נשים לב לשני דברים, האחד, אנו רואים שכאשר מתחיל חג הסוכות אנו מקריבים 13 פרים, ועם כל יום שמתקדם אנו יורדים במספר הקרבנות, ביום השני 12 פרים, ביום השלישי 11, וכן הלאה. הדבר השני הוא, כאשר מגיע היום השמיני, היום האחרון של החג, אנו יורדים מ 7 פרים, לפר אחד. מדוע הירידה הזו? מה היא מסמלת? למה לא להמשיך ל 6? ושאלה נוספת, אם כן, למה דווקא לאחד?

אנו נמצאים בתקופה קשה ומאתגרת. תקופה של גל שני... לא אביע את דעתי על המסוכנות, אין ספק שחובה על כולנו להישמר, להיזהר ולהישמע לכללים. היום אני רוצה שנסתכל על משהו אחר, לפני כחצי שנה הגיעה מגפת הקורונה לארצנו.. ממש בתוך שבוע וחצי, החלה הפאניקה. פשיטות ענק על המרכולים. קניות אינסופיות של מוצרי מזון ארוכי טווח. כולנו זוכרים את הבהלה לטישו... כן זו הייתה תקופה... אבל אם נשים לב, לאחר תקופה שכולנו ראינו שהעולם לא הגיע לקיצו. ומדפי המרכולים שוב התמלאו, נרגענו מעט. במקביל קרה דבר נוסף חלק גדול מעובדי המשק פוטרו ואיבדו את מקום עבודתם... המשק בקריסה... אבל כעת, חצי שנה לאחר מכן, כאשר אנו יכולים לראות את הדברים במבט לאחור, נוכל לראות שכאשר חלף הגל הראשון לאחר חודשים מתישים ושוחקים, התחלנו לראות את האור בקצה המנהרה. כמות החולים ירדה, כמות הנדבקים ירדה, מספר החולים הקשים, גם היא הייתה בירידה. המצב, ממש נראה טוב יותר. ממש כל נתוני המגיפה ירדו פלאים. אי לכך, החלו דיי מהר להחזיר את השגרה אל חיינו. נכון, הדברים לא קרו בבת אחת כמו היציאה מהשגרה. אבל ממש החלו לחזור לחיים, אך מכיוון שהמגיפה לא נעלמה אבל ממש



(ביוט גינגריץ')

ההתמדה היא העבודה הקשה,

שאתה עושה לאחר שהתעייפת,

מהעבודה הקשה שכבר עשית.

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

'מי הוא זה ואיזה הוא היושב בשעה מאוחרת כזו בבית וצוחק, ומדבר דיבורים שכאלה?' הרהר ונותר מחוץ לדלת הסגורה, כשהקור ממשיך להכות בו ללא רחם. ברגעים אלה, החלה בלבו מלחמה קשה: מצד אחד – הרי הוא חייב להיכנס הביתה. הקור מקפיא אותו לחלוטין, הוא כבר על סף עילפון, אי אפשר לשרוד כך אפילו עוד דקה. מצד שני – כניסה הביתה היא בוודאות כניסה לגוב אריות של טומאת האוזניים, חדרו ברגעים אלה הוא מקום מסוכן ביותר מבחינה רוחנית, כאשר כל לימודו ומעלותיו עלולים ליפול בשאול תחתית ממה שהוא עלול לשמוע שם... מצד שלישי – להישאר בחוץ זה לקפוא, כפשוטו! הוא אינו יכול להחזיק עצמו עוד רגע קט. מצד רביעי – הכניסה פנימה היא סכנת נפשות רוחנית חמורה! אחרי התלבטות קשה, הכריע הבחור הצעיר למסור את נפשו כדי לשמור על אוזניו. נשאר בחוץ, בקור האימתני המקפיא, ובלבד שאוזניו תישארנה קדושות. חלפו מספר דקות, וכצפוי – הוא נפל ארצה מתעלף, והכרתו אובדת אט, אט... אך הקדוש ברוך הוא שומר את אוהבו, ובדרך לא דרך מצאו אותו ומיהרו והכניסוהו לבית, קראו לרופא, החמו לו מים, החליפו את בגדיו, וסכו את עצמותיו. אט אט כוחותיו חזרו אליו, והוא חזר לעצמו.

המבט של הזולת

לימים, סיפר הרה"ק רבי שלמה לייב, כי בשמים נעשה רעש גדול מסיפור המעשה, כיצד בחור צעיר מסר את נפשו כדי שלא לשמוע דיבורים אסורים, ודנו איזה שכר מיוחד לשלם לו. או אז, ביקש הצדיק רק דבר אחד: שהקב"ה ישמור את אוזניו, שלעולם לא ישמעו כל דיבור אסור שאינו יראת שמים טהורה! מעתה, כבר מובנת 'ההירדמות הפתאומית' טרם שמיעת דיבורים שאינם הגונים.

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, עכשיו הכל מובן. כזו דרגה, כזו רמה של רוחניות, מגיעה רק בעקבות כזו התמסרות. כל אחד יכול לבדוק מה מתאים לו ועל מה הוא רוצה או מרגיש שצריך למסור את עצמו, אבל כאשר אנו ב-100% מתמסרים ממקום כנה ואמיתי. נוכל להגיע לדרגות גבהות לעין שיעור!
*הסיפורים במחזור 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

אחד הפלאים שנראו בחצר קודשו של הרה"ק רבי שלמה לייב מלענטשנע זי"ע, הוא שבכל עת שנכנס לפניו אדם, והחל לפתע לדבר דיבור שאינו זך וטהור בכל מאת האחוזים – מיד נפלה עליו תרדמה ויישן. הדבר היה לפלא – יכול הרבי להיות עירני וצלול אך לפני רגע, ובפתע פתאום הוא ישן תרדמה ארוכה. רק יצא האיש המדבר דברים שאינם כהלכה, והנה הוא שוב עירני ורענן כמקדם... פלא זה מוכיח, שלא העייפות היא שהפילה את התנומה על הרבי, אלא דרגה רוחנית גבוהה כל כך, עד שלא יכול היה לסבול דיבורים שאינם קדושים, ולפיכך אם נזדמן לפניו אדם שדיבר דיבורים כאלה, מיד נפלה עליו תרדמה! כיצד הגיע למדרגה נפלאה זו? כבחור צעיר, נסע שלמה לייב הצעיר לגלות למקום תורה. בימים ההם, תנאי המחיה הגשמיים בישיבות לא היו מסודרים כהיום, ומוכן שפנימיה לא היתה. מנהג הבחורים היה לחפש אחרי מיטה בעיירה, אם בתשלום שכירות או בתמורה לשמירה בשעות הלילה, ושם היו לנים את שנתם מדי לילה. גם שלמה לייב הצעיר הגיע לעיירה, והחל לתור אחרי מקום לינה. לאחר חיפושים ארוכים, גילה בפאתי העיירה דירת חדר קטנה, בה חייט העיירה היה עובד בשעות היום. פנה הבחור הצעיר לחייט, וסיכם עמו כי החייט ימשיך לעבוד במשך שעות היום בחדר העבודה הקטן, ואילו הבחור, שלמה לייב הצעיר, יבוא ללון שם מדי לילה.

המבט שלי

כך נמשך ההסדר במשך תקופה. לילה אחד בעיצומו של חורף מושלג, הבחור שלמה לייב התחמם לאורה של הסוגיא הנלמדת עד שעה מאוחרת מאוד, הגה בתורה והתעמק בסוגיותיה. רק אחרי חצות הלילה החליט לעלות על יצועו, ויצא מבית המדרש אל 'דירתו', אשר בקצה העיירה. שלג עז ירד באותו לילה, וקור מקפיא שרר בחוצות. שלמה לייב היה בחור עני, ולא היה ברשותו מעיל ראוי לשמו ואף לא מגפיים. הוא מחיש את צעדיו לכיוון הבית, בודעו כי שם חם ונעים, אך השלג המשיך ונערם, והקור הלך והקפיא את עצמותיו. הוא חש כי הקור כבר עומד להכריעו, אך בכוחות לא לו המשיך ללכת, עד שעל סף עילפון הגיע אל מתן הדלת... אלא שלפתע, הוא שומע קולות שחוק וקלות ראש מעבר לדלת.

בארבע עיניים

השבוע נדבר על הנחת יסוד נוספת, מעולם ה NLP. הנחת היסוד הזו היא בשם ריצ'ארד בנדלר, אחד מ-3 מייסדי NLP והיא אומרת כך: **לעולם לא מאוחר להיות ילדות מאושרת**" הנחת היסוד הזו פירושה, למרות שהרבה דברים שאנו עושים היום, הינם מאופיינים בעקבות אירועי העבר. אבל זה לא חייב להיות כך. אנו יכולים לחוות מחדש את הדברים הקשים, לעצב אותם מחדש ולתת להם פירושים והסברים. לצאת מאותם אירועים בצורה מחזוקת ומחזקת, במטרה לשנות את איך שאנו חווים ומתנהגים בהווה. היה לי מקרה, שהגיע אלי בחור עם בעיה של "טיק" מסיום שהיה לו, הוא היה מגרד שוב ושוב בצורה עדינה את לחי שמאל באובססיביות כל דקה, לא משנה כמה הוא ניסה להיפטר מההרגל הזה, הוא נכשל. בכל סיטואציה, לא משנה איפה ובאיזה הקשר, כל דקה הוא גירד בלחי שמאל. לאחר שנפגשנו וביירנו את המטרה שלו... ניסינו להבין מה ההסבר לטיק הזה... ופה השתמשנו בהנחת היסוד הזו של "**לעולם לא מאוחר להיות ילדות מאושרת**" והשתמשנו עם הכלי המאופיין של הנחת יסוד הזו.

"קו זמן" קו זמן הינו כלשונו - טיפול על קו הזמן שלנו. כאשר אנו חוזרים ע"י תרגיל מיוחד לאותו זמן בו השתרשה אצלנו "הבעיה" אותה התנהגות שאנו חפצים להפסיק. אנו יכולים לטפל ולהתמודד איתה בצורה נכונה, בכדי שהיא לא תצטרך להשפיע על שאר חיינו בצורה שלילית. בסופו של תרגיל, חזרנו בזמן והבנו שהטיק הזה הופיע כאשר הוא היה ילד קטן, הוא היה יום אחד בעגלה, אימו עברה איתו ליד פח וקפצה משם התולה וממש התחככה בפניו. ומאז מהבהלה והתחושה של הפרווה המלוכלכת הוא הרגיש שהוא חייב לגרד את פניו, כל הזמן. לאחר היתרגיל, יחד עם כמה דברים נוספים, אותו בחור נפטר לחלוטין מאותו טיק ואותו גירוד חלף כלא היה. "**לעולם לא מאוחר להיות ילדות מאושרת**"

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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