

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

שנותרו לי משנותיי בשיביבה... אני חייב לומר, שגדלתי, נהניתי, התעליתי וחלק מאישיותי, אני חייב לאותו איש צוות, שלא נתן לי את האישור לצאת באותו חנוכה. אני יכול לסכם את שנותיי בשיביבה כשנים מכוננות וחיוניות.

השבוע בתחילת פרשת מסעי אומר לנו הפסוק "א' אָלֶּה מִסְעֵי בְנֵי יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר יָצְאוּ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם לְצִבְיָתָם בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן... י' וַיִּסְעוּ מֵאֵילָם וַיִּתְּנוּ עַל יַם סוּף: {יא} וַיִּסְעוּ מִיַּם סוּף וַיִּתְּנוּ בְּמִדְבַּר סִינַי: {יב} וַיִּסְעוּ מִמִּדְבַּר סִינַי וַיִּתְּנוּ בְּדִבְרֵי ה': {יג} וַיִּסְעוּ מִדִּבְרֵי ה' וַיִּתְּנוּ בְּאֵלֶיךָ: {יד} וַיִּסְעוּ מֵאֵלֶיךָ וַיִּתְּנוּ בְּרִפְיֵם וְלֹא הָיָה שָׁמַיִם לְעַם לְשִׁתּוֹת: {טו} וַיִּסְעוּ מִרִפְיֵם וַיִּתְּנוּ בְּמִדְבַּר סִינַי: {טז} וַיִּסְעוּ מִמִּדְבַּר סִינַי וכו'"

כאשר אנו מתבוננים לאורך הפרשה, אנו נשים לב לאורך כל אותם 40 שנה של עם ישראל במדבר, 40 שנה! כל המסעות, כל התהפוכות, כל התלאות. כל כך הרבה דברים, אינסוף דברים עבר עם ישראל באותם שנים. אבל איך זה, שכאשר אנו רואים את זה בפרשה אחת, זה נראה כאילו לא עברו אלא רק כמה שנים בודדות? נסעו לפה, הלכו לשם, חנו כאן, המשיכו לשם. ממש כלאחר יד, מדוע זה כך? מדוע אנו נוטים לראות את תקופות החיים במבט לאחור, כאילו הם חולפים כהרף עין? וכאשר אנו מצטרפים לסיפור שלי ולשאלה שעולה ממנה. מה גורם לנו כבני אדם, לראות תקופות מסוימות בחיים לאחור שהם חולפות, ולהתמקד בדברים הטובים שהיו בה, ולא לזכור את הדברים הפחות טובים? אלא לומר: מה בסך הכל היה באמת טוב... למה? ואיך?

האתגר השבועי: רוצים לדעת את התשובה? באו נמשיך את הנושא בטור בארבע עיניים!

זה נראה
כאילו לא
עברו אלא
רק כמה
שנים

בודדות?
נסעו לפה,
הלכו לשם,
חנו כאן,
המשיכו

לשם. ממש
כלאחר יד,
מדוע זה כך
? מדוע אנו

נוטים לראות
את תקופות
החיים במבט

לאחור,
כאילו הם
חולפים
כהרף עין?

כאשר הייתי בן 17 עליתי לשיעור א' בשיביבה גדולה, תחילת ההתאקלמות בשיביבה הייתה לי דיי מורכבת. מכיוון שלאורך כל שנות השיביבה קטנה, ישיבתי הייתה ממוקמת ממש ליד ביתנו. בבת אחת הייתי עליי לעבור לעיר אחרת לחלוטין, נוסף על כך, התכונה המאוד ביתית שיש במשפחתנו, ממש היה לי קשה בתחילה, להתרגל לחיות כל כך רחוק (לפחות בעיניי) מבית הוריי.

כך חלפו להם חודשי אלול תשרי והחגים, התחיל זמן חורף, שוב היה לי קצת קשה להיכנס לשגרה, אך מה שהחזיק אותי לכל אורך הדרך, הייתה הידיעה כי הנה מגיע חג החנוכה. חנוכה היה אחד החגים בו אנו ממש חוגגים בבית, ארוחות משפחתיות, משחקים יחד הילדים עם ההורים... זמן איכות משפחתית!

הגיע חג החנוכה, ניגשתי לאיש הצוות בשיביבה לבקש ממנו רשות לנסוע הביתה, הוא אמר לי, לא, זה בלתי אפשרי, בחנוכה ישנה הקפדה יתרה למילוי הסדרים הישיבתיים, אינך יכול לנסוע הביתה. איך שזה היה לי קשה, הצעתי לו, שאני אסע לביתי כל יום כאשר מסתיים סדר היום בשיביבה ואחזור מיד בבוקר לתפילת שחרית, לא, הוא חזר והסביר לי כי בחנוכה ישנה הקפדה יתרה. לקראת סוף השבוע אתם תשחררו כל אחד לביתו, אבל למשך השבוע אינך יכול לנסוע כל יום הביתה!

לומר לכם את האמת, ממש היה לי קשה, ובנוסף שמעתי מאחיי שהם יוצאים לכמה ימים... אני זוכר שחנוכה באותה שנה היה כל כך שונה וקשה עבורי. כמו לכל אדם בחיים, היו לי עוד הרבה פעמיים שלא נהניתי תחת המסגרת שהייתה לי, ככה רובנו בחיים לא תמיד נהנים ומרוצים. אבל כאשר תשאלו אותי היום, כאשר אני שנתיים לאחור סיום לימודיי בשיביבה, מה הם הרשמים

הפחד העמוק ביותר שלנו,

הוא לא שמה אנחנו חלשים מידי.

הפחד העמוק ביותר שלנו,

הוא שאנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור.

עקב
בצד
אגודל

(אמרה ידועה)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

וידועה כאן בארצות הברית, אך תמיד סירבתי. זה לא האופי שלי... ולמה הפעם חרגת ממנהגך? - הסתקרן ר' משה לדעת. הידיד חייך במבוכה קלה, עיניו הצטעפו בדמעות, והוא אמר: 'כמה מילים. כמה מילים שלך... היה זה בהיותנו בחורים בישיבה, כך סיפר, וביום מן הימים חש בדידות, הוא הרגיש שאינו מקובל ואהוד בחברה, והתחושות הללו הובילו אותו לתסכול עמוק וכואב, שהוביל להחלטה דרמטית ומצערת: לעזוב את הישיבה ולצאת לדרך חדשה, שתוצאותיה מי ישרון... כבר ארזתי את החפצים, אך לחפש לעצמי משהו אחר, לא בין כותלי עולם התורה. ואז, ירדתי לקומת הכניסה לקחת משהו, ועל יד הדלת נעמדתי לרגע, בוהה בחלל. ולפתע נכנסת לבנין, אני זוכר את זה כמו היום, חזרת מהמכולת, בקבוק שתייה בידך, פתחת את דלת הבנין ושעטת פנימה בחוסר זהירות... נתקלת בי קלות, קיבלתי מכה קלה, לא משהו רציני. אבל אז, לא המשכת, גם לא מלמלת סליחה רפויה. עצרת מהמירוץ, ניגשת אליי ואמרת את המילים הבאות, מילים שלא אשכח לעולם: 'אני מצטער, לא התכוונתי לפגוע בבחור חשוב ומצויין כמוך! האיש שתק לרגע. ארבע המילים האחרונות שאמר, כך הגדיר, הן סוד חיוני! חזרתי לישיבה. המילים שלך הפיחו בי טללי תחיה. פרקתי את חפציי האישיים מהמזוודה, נותרתי בעולם התורה, ב"ה התחנתני, הקמתי משפחה, חיי מאושרים בסייעתא דשמיא. אבל רק שתדע, שלאורך כל השנים, מאז ועד היום, ארבע המילים 'בחור חשוב ומצויין כמוך' - זה מה שמחזיק אותי, זה מה שמחיה אותי!!! ולכן, כשהתקשרת וביקשת עזרה, חשתי שזו הזדמנות חיים להשיב טובה למי שהציל את חיי, פשוט כך. הרגשתי שיש לי את האפשרות לגמול לך כחסדך, להודות לך באמת!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, אנו הרי יודעים כבר עד כמה חשובה ומשנה כל מילה שאנו מוצאים מפינו, אבל פה אנו רואים כמה עוצמתי אותו גלגל החזור בעולם, כאשר אנו נותנים, גם משהו מינימלי, אנו בעצם מקבלים, אם לא במקדם אז במאוחר, כשאנו נותנים אנו מקבלים!

(הסיפור מאתר ישיבת אור דוד)

*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 לתחבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים

אז אנו נתחבר לשאלה ששאלנו במדור הפותח "על פרשת דרכים". מה גורם לנו כבני אדם להתמקד בטוב של הדברים ובטוב של התקופות? ואיך נוכל ליישם את זה בחיינו? הדבר הראשון שאנו צריכים לדעת, שאנו כבני אדם תמיד שואפים לטוב. להיות במקום טוב, בסטייט (הלך רוח) טוב, בסביבה טובה. אנחנו שואפים להתמקד, במה שעושה לנו טוב! אם כן, מובן למה ומדוע כאשר אנו מסיימים תקופה, אנו מתבוננים לאחור, אנו רואים את הדברים הטובים והכל נראה כאילו חלף עבר כהרף עין, מכיוון שאנו מחוטים להרגיש תחושה טובה! לכן אנו נחפש רק את ההתמקדות בדברים וברגעים הטובים. נכון שאנו יכולים לעבור כל מיני דברים ומעברים, אבל כאשר נראה את ההתרחשויות מלמעלה או מבט לאחור, לרוב אנו נתמקד בחיובי! אם כן איך נוכל אנו ליישם את זה בחיינו? איך נוכל ליישם את זה תוך כדי הדברים, ולא רק כאשר אנו מסתכלים על הדברים מבט לאחור? איך נוכל, עכשיו, לראות ולהתמקד בטוב? ישנה הנחת יסוד של ה NLP שאומרת כך "האנרגיה זורמת לכיוון שבו תשומת הלב ממוקדת" ישנו משל ידוע של שיטת לכידת הקופים באפריקה, כאשר רוצים ללכוד קוף קטן ביערות אפריקה, נהגו הציידים להניח כלי שקוף מחובר לקרקע בחזוקה, בתוכו הכניסו אגוזים ועוד דברים שהקופים באו בעקבותם... הקופים הריחו את האוכל, התקרבו וכאשר ראו את הכלי עם האוכל מונח בתוכו, הם רצו הפנו בידם את אותם אגוזים ורצו לברוח עם שללם בידם, אחח, הם נתקעו. מה עשו אותם ציידים הם הכניסו את האגוזים בכלי בצורת משפך, כך שהיד נכנסה בקושי, אבל כאשר היד הייתה מאוגרפת עם אותו אוכל בתוכה הקופים לא היו יכולים להזררה. הקופים לא היו חכמים, הם התמקדו בלנסות להוציא את היד כשהיא מאוגרפת, שוב ושוב עד שהגיע הצייד ולכד אותם, הם התמקדו בבעיה, הם התמקדו בלנסות לברוח, אבל היו מרוכזים בלהוציא את היד כשהיא במצב הבעיה (מאוגרפת). כאשר אנו מבינים ש "האנרגיה זורמת לכיוון שבו תשומת הלב ממוקדת" אנו נלמד, לנתב את האנרגיה שלנו לכיוון הפתרון. לכיוון בו אנו כן רוצים להיות. ולפתע נראה איך הדברים משתנים איך האנרגיה שלנו זורמת לכיוון הפתרון - לכיוון הטוב של חיינו בעזרת!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

