

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

הזו ללא ספק, ממש הרבה דברים... אמר לי המונחה שלי אני מרוויח שיש לי חבר שמקשיב לי, יש לי עם מי לצאת לבלות, כיף לי שזה נותן לי תחושה טובה שיש לי חבר טוב, לפעמים כשאני באמת צריך משהו הוא עוזר לי, זה עושה לי טוב, אבל מצד שני אני ממש מרגיש מנוצל, אני גם מרגיש שכל התחושות הטובות שלנו לא באמת אמיתיות כי אני ממש שם לב שהוא מנצל אותי. התחלנו לעשות תהליך, יצירת אוטוקום, מה זה חבר? למה נועד חבר? מציאת כוונה חיובית ודרך לממש את זה בעוד צורות אחרות ועוד.

תוך כדי התהליך אני שם לב שלמרות הכל, אני מרגיש שהעבודה שלנו לא מביאה לתוצאה בצורה העמוקה ביותר שאפשר. לאחר עוד פגישה שלנו ששמתי לב לעניין החלטתי להציף את זה, אמרתי לו יש לי תחושה שאולי התהליך יכול לרדת עוד רמה יותר עמוקה וזה עוד לא שם, נכון? האמת שכן אמר המונחה אני גם מרגיש כך, לאחר עבודה שעשינו הבנו שהעניין היה שלמרות הכל, הוא לא היה מוכן לשחרר את התלות הזו, הוא לא היה מוכן לשחרר את החבר, הוא לא היה מוכן לשחרר לכן הוא לא היה יכול להתקדם לחלוטין, לעזוב את העבר ולהתקדם ולהתחייב לעתיד שיכול להיות טוב יותר. כאשר אנו עומדים בתחילת שנה חדשה, תחילת זמן חדש, תחילת תקופה חדשה, הדרך היחידה שלנו להתקדם באמת, הדרך היחידה להצליח באמת, הדרך האמתית ליצור שינויים ולהצליח היא לשחרר את העבר, להניח אותו מאחור ולהתקדם! לכן אמר הקב"ה כל אותם אנשים שהתחילו ממש עכשיו משהו, הם נמצאים ממש באמצע תהליך הם יכולים להביא איתם את אותו הדבר לשדה הקרב... ושם הוא רק ימלא אותם בחשש ויחליש את כולם.

האתגר השבועי: מעניין איך אנו מוצאים את הדרך שלנו לשחרר, להרפות, להתחיל את התקופה הזו בצורה הכי טובה שלנו... בהצלחה רבה! שבת שלום!

- כאשר אנו עומדים בתחילת שנה חדשה, תחילת זמן חדש, תחילת תקופה חדשה, הדרך היחידה שלנו להתקדם באמת, הדרך היחידה להצליח באמת, הדרך האמתית ליצור שינויים ולהצליח היא לשחרר את העבר, להניח אותו מאחור ולהתקדם!

א} פי תצא למלחמה על אנביך וראיתך סוס ורכב עם רב ממה לא תירא מהם פי יהנה אלהיך עמך המעלה מארץ מצרים: ה} ודברו השטרים אל העם לאמר מי האיש אשר בנה בית חדש ולא חנכו ילד וישב לביתו פן ימות במלחמה ואיש אחר יחנקנו: ו} ומי האיש אשר נטע פרי ולא חללו ילד וישב לביתו פן ימות במלחמה ואיש אחר יחנקנו: ז} ומי האיש אשר ארש אשה ולא לקחה ילד וישב לביתו פן ימות במלחמה ואיש אחר יקחנה:

אומר לנו הקב"ה כאשר עם ישראל צריכים לצאת למלחמה ישנם אנשים שכדאי שלא יבאו, שיישארו בבית מכיוון שהם לא יעשו טוב אם הם יצאו למלחמה. באו נתבונן יחד בכל אלה שאמר להם הקב"ה אתם תחזרו לבתיכם, ונבין משהו עוצמתי על חיינו. אם נתבונן על כל אותם אנשים אנו נבחין בקו מאוד ברור, כל אלו שהתחילו משהו, כל אלו שהיו תוך כדי תהליך כלשהו, אמר להם הקב"ה, אתם לכו תסיימו את מה שהתחלתם, אתם אינכם יכולים לצאת להילחם.

אפשר כמובן להבין את זה מהרבה מקומות אבל אנו נרצה להתבונן בתמונה הכוללת, הסיטואציה היא כזו, עם ישראל מתקבץ יחד בכדי לצאת למלחמה, עם שלם יוצא בכדי להילחם על חייו ולכבוש, המלחמה על החיים היא אמתית ממש, זה לא צחוק, כאשר עם ישראל יצא להילחם היה ממש סכנה על החיים, עכשיו תארו לכם איך נראית המלחמה עם אותם אנשים המסתובבים בין כל עם ישראל הבאים להילחם.

אחד המונחים שלי, אדם באזור גיל 30 מאזור המרכז (כמובן שהפרטים שוונו בכדי לשמור על דיסקרטיות) ביקש ממני לעזור לו עם בעיית תלות גדולה שהייתה לו, הוא לא הפסיק לספר לי עד כמה קשה לו, אותו חבר שיש לו תלות עליו, לא מפסיק לנצל אותו ואז מייד הוא מחזיר לו טובה קטנה בכדי לשמר אותו במצב שלו, הוא ממש מרגיש שהוא לא מצליח להתנתק מזה, מצד אחד יש דברים שהוא מרוויח מהחברות

בכדי להפליג ולראות את מרחבי ונפלאות הים,

על האדם לשחרר את יציבותה של האדמה.

**עקב
בצד
אגודל** (אמרה ידועה)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

המבט של הזולת (הרב וואזנר זצ"ל)

'האם נראה לכם שאני חושש לבטחונכם?!' – שאל הרב, 'אכן כן, אך לא לבטחון שעולה בדעתכם... הרי בשעת לילה כה מאוחרת מסתובבים שם אינשי דלא מעלי, אולי יהיו שם אנשים שאינם נוהגים כשורה. הרי ניתן להיכשל שם במראות אסורים. חושש אני לבטיחות עיניכם!' – הסביר הרב, וכל ההפצרות על ספר התהלים היקר כל כך, על כך שבכלל לא בטוח שיש שם באמת מראות אסורים, ועוד תחנונים – עלו בתוהו... ספר התהלים אכן יקר ונדיר – הסביר הרב בהבנה, 'אבל העיניים יקרות הרבה יותר, הן החיים עצמם. כל החיים תלויים בקדושת העיניים, אותן אי אפשר לסכן בכל מחיר!' – שב הרב וקבע, מבחיר כי קדושת העיניים חשובה יותר, בטיחותן המיטבית יקרה הרבה יותר מכל הון שבעולם! ביום המחרת, עם שחר, יצאו מקורבי הרב לחפש אחר התהלים, וכצפוי, למרבה הכאב, הספר איננו, הנכס היקר נעלם. הרב לא נשבר ולא התחרט, היה מאושר כי העיניים נותרו שמורות וזכות, גם אם הספר איבד את שמירתו ואבד. לימים, כשלושים וחמש שנים אחר כך, בדרך פלאית, שב הספר לבעליו... היה זה כשהרב שהה בחוץ לארץ, ונכנס אליו יהודי עשיר מאוד ממבקשי עצתו. 'הבאתי לרב מתנה יקרה' – סח הלה בהתרגשות, והוציא מחיקו ספר תהלים ישן, עתיק, ומוכר כל כך... הוא סיפר כי נתקל בספר התהלים הזה במכירה פומבית, ולנוכח שמו של הרב הכתוב בדף הראשון - מיהר לרוכשו ולהשיבו לבעליו...

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

איזה יפה נכון ישראל, אבל המסר בשבילך הוא, תראה כמה שנים היה בין סיפור האבדה, למציאה, 35 שנים ומה נראה לך שהרב וואזנר זצ"ל בשלב מסוים אמר לעצמו, מתי אני יקבל את זה בחזרה, מתי הקב"ה יחזיר לי את זה בגלל אותו מעשה שעשיתי... הגדולה היא שגם אם לא מיד אח"כ אנו רואים את ה' נס" לזכור שתמיד אבל תמיד ה' נמצא איתנו!

(הסיפור בחלקו מתוך האתר 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 לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

בארבע עיניים

לקראת תחילת שנת הלימודים החדשה בשעה טובה ומוצלחת, נעבור יחד תהליך הנחיה, הנחיה בה נתכונן יחד למצוינות שלנו, כל אחד יכול לקחת את זה לחיים שלו ולא דווקא לשנת לימודים אלא בכלל לקראת כל התחלה חדשה בכל מקום שהוא, עדיף שמישהו יקריא לכם את הכתוב, כך שהתהליך יחלחל עוד יותר עמוק ועוד יותר חזק, ככה או ככה השינוי כבר החל!

אני מזמין אותך להקדיש את כמה הדקות הקרובות לעצמך, מגיע לך, ואם אתה לא בטוח, בכל זאת, אתה יכול לראות, ממש לראות בעיני רוחך את אותו רגע שאתה מתחיל את ההתחלה שלך, ממש לראות את זה, כן ככה, תראה את מה שאתה רואה שם... תשמע את הקולות שיש שם... תרגיש את מה שאתה מרגיש כאשר אתה חווה את אותו זמן של ההתחלה... ועכשיו אני רוצה להזמין אותך לחשוב מה הם הדברים שאתה רוצה להשיג בזמן הזה? מה הם הדברים אותם אתה שם לעצמך כמטרות? אתה יכול לומר בקול, אתה יכול שלא... איך לדעתך יתאפשר לך להשיג את כל מה שאתה רוצה להשיג? פשוט תענה את מה שעומד לך על הלשון... מצוין יפה, אולי אתה יכול ממש לחוות לזמן קצר עכשיו, איך זה יהיה כאשר אתה משיג את הדברים שאתה מתכנן להשיג... איך זה נראה הזמן הזה... [לחכות עד ששמים לב שהוא חווה את זה ואז לומר - כן ממש ככה] איך אתה נשמע שם... מה אתה מרגיש שם... מצוין איזה כיף לחוות את זה נכון? ועכשיו אחרי כל זה מה לדעתך יכול לאתגר אותך מבחינת קושי להשיג את מה שאתה רוצה? איך אותם אתגרים גורמים לך להרגיש עכשיו? מה לדעתך יכול לעזור לך לצלוח את האתגרים הללו או אולי אפילו ללמוד מהם? [אם מתקשה במתן תשובה - מה יכול להיות?..]

עכשיו לאחר שממש חווית את הדברים שאתה רוצה להשיג, לאחר שראית את הדברים שאתה משיג בעז"ה בתקופה החדשה והרגשת את כל התחושות, מי יודע כמה עוצמתית וחזקה התקופה הקרובה תהיה כמה הרבה יותר מוטיבציה יש לך עכשיו, וכמה אתה מכוון מטרה ועדיין נהנה מהדרך של החיים, כי אנחנו כל הזמן בתהליך... עכשיו קח איתך את כל מה אתה רוצה מההנחיה ותראה עד כמה זה מתעצם בתוכך עוד הרבה יותר בעז"ה! בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

