

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

ישפיע על חייו בצורה כזו עוצמתית, אני לא מבין איך קרו הדברים, אני לא מבין מה הקשר בין דבר אחד לשני... אבל זה ממש לימד אותי עד כמה עמוק ורחוק גם שינויים קטנים יכולים להוביל. מידה טובה מרובה אומר לנו הקב"ה כמו שכמה גרמים ספורים יכולים לשנות את המשקל ולהוות מכשלה חמורה.

את זה בדיוק זיהה עמלק, לכן הוא ניטפל לכל אותם נכשלים בעם לכן כל עוד הוא קיים אין הכסא שלם. אומר הקב"ה כי הוא קירר את האמבטיה הרותחת, כי הוא הבין מה המשמעות של כל פעולה קטנה והוא השתמש בזה להרע.

אנו מתחילים שנה חדשה, תקופה חדשה, זמן אלול! ישנו הרגל תמיד בתחילת שנה כאשר אנו עם מלא מרץ להתחיל לקחת על עצמנו כל מיני קבלות טובות, כל מיני התחייבויות, כל מיני דברים אותם אנו רוצים להשיג ולהתחייב עליהם, זה מצוין, ממש, אבל אנו צריכים לבחור בקפידה מה אנו לוקחים על עצמנו, מכיוון שאנו בהתחלה יש עניין כזה שלוקחים הרבה פעמים דברים גדולים וגרנדיוזיים, למה? אולי כי זה נראה יותר מושך להתחייב לכוזה דבר, אבל הרבה פעמים מכיוון שאנו לוקחים על עצמנו דברים כאלו גדולים אנו מתייאשים מהר, ואז אנו מלמדים את עצמנו שוב שאנו לא יכולים, אולי זה הזמן ללמוד וליצור מידה טובה מרובה, עכשיו שאנו יודעים מה המעלה של הדברים הקטנים, ואנו גם שמענו עד כמה הם יכולים להשפיע על כל החיים... נקבל על עצמנו קבלות קטנות ובעז"ה נתמיד בהן לאורך זמן!

האתגר השבועי: ניקח על עצמנו השבוע למצא לנו איזה דבר או שניים שאנו יכולים לקחת על עצמנו דבר שממש יסמל עבורנו את אותם שינויים קטנים שמשפיעים כל כך הרבה... ומי יודע עד להיכן יגיע השינוי...

בהצלחה רבה! שבת שלום!

אנו מתחילים
שנה חדשה,
תקופה
חדשה, זמן
אלול! ישנו
הרגל תמיד
בתחילת שנה
כאשר אנו
עם מלא מרץ
להתחיל
לקחת על
עצמנו כל
מיני קבלות
טובות, כל
מיני
התחייבויות,
כל מיני
דברים אותם
אנו רוצים
להשיג
ולהתחייב
עליהם

יג { לא יתנה לך בכיסף אבן נאבן גדולה וקטנה: } יד { לא יתנה לך בביתך איפה ואיפה גדולה וקטנה: } טו { אבן שלמה נצדק יתנה לך איפה שלמה נצדק יתנה לך למשן יאריכו ימיה על האדמה אשר יתנה אלהיה נתן לך: } טז { פי תועבת יתנה אלהיה כל עשה אלה כל עשה ענל: } פ { מפטיר זכור את אשר עשה לך עמלק בדרך בצאתכם ממצרים: } יח { אשר קרה בדרך ויזנב בך כל הנהשלים אחריה ואתה ענף ויגע ולא נרא אלהים:

נשים לב שחלק ממש גדול מהפרשה שלנו מדבר על עניני בין אדם לחברו, הציווי האחרון בנושא זה בפרשה הוא בנושא של לשמור על משקלים נכונים כי אפילו ממש כמה גרמים בודדים יותר או פחות משנים את המאזנים ואנו יכולים להיכשל חלילה בגזל, מיד לאחר מכן אומר לנו הקב"ה את עניין זכירת מחית עמלק. איך נכנס נושא שכזה בסוף פרשה שרובה מוקדש לענייני בין אדם לחברו, מה הקשר בין 2 הנושאים הללו מחית עמלק ובין שמירה על מאזנים מדויקים בדיוק מדויק? ומה אנו לומדים מזה לתחילת שנה?

לפני תקופה בא אלי מונחה שרצה עזרה בדבר מאוד מסוים, בעניין "התמדה" (כמובן שכל הפרטים שונו בכדי לשמור על דיסקרטיות) ישבנו ופתחנו את הנושא, הבנו יחד ממה נובע אותו חוסר התמדה בה הוא נמצא ברוב תחומי חייו, עברנו על כל הנושאים בהם חשבתי שיהיה נכון לפתוח ולגעת ובאמת כ"ה לאחר תקופה מסוימת הוא החל להתנהג שונה מהדרך בה היה רגיל להתנהג. אבל השינוי הגדול והיפה בענייני וממש הפתיע את המונחה שלי היה כאשר עוד כל מיני דברים שלא היו קשורים לנושאים בהם נגענו גם החלו להיות מושפעים ובעצם שינוי יחסית קטן שעשינו החל להשפיע על ממש כל תחומי חייו!

כאשר דיברנו על השינוי הגדול, הוא אמר לי שהוא לא האמין ששינוי כזה ספציפי וקטן יחסית לעומת המכלול,

אנשים אינם עצלנים, הבעיה היא שיש

להם מטרות שלא מספקות להם השראה!

(אנטוני רובינס)

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

היה זה בעיצומם של ימי מלחמת העולם השנייה. בני ישיבת מיר גלו באותן שנים איומות לסין הרחוקה, וקבעו את משכנם הזמני בשנחאי, ובנוסף לצרות והנדודים, ניתכה עליהם עוד גזירה קשה: החום הכבד בשיא הקיץ, הביא בכנפיו מחלה קשה ומייסרת שהפכה למגיפה. בני הישיבה נדבקו בזה אחר זה, כולם לקו במחלה ושכבו במיטתם בחוסר אונים. למעשה - הישיבה כולה היתה משותקת, כולם היו במיטות, מיטיבים סמרטוטים רטובים לראשיהם... לוח השנה המשיך לצעוד בקצב שלו, ועד מהרה - הגיע חודש אלול.

המבט שלי (הבחורים בישיבה)

אלא שבשנה זו, היה קשה להבחין בבואו - הן הבחורים עודם מרותקים למיטותיהם, אף לצאת מחדרם אינם מסוגלים חזמת חולשתם הנוראה. הם יודעים שחודש אלול כאן, נפשם כוספת ומייחלת לשוב לבית המדרש ולהסתער על הגמרות וספרי המוסר, להשיב את נפשם במעט 'אלול' מזכך... אך שאיפות לחוד ומציאות לחוד. הם מסוגלים רק בקושי רב לגשת לברז למלא בקבוק מים קרים, ומיד אוזלים כוחותיהם והם שבים למיטות. יום ועוד יום חולף ואלול - מה יהיה עליו? כיצד ינצלו את החודש הייחודי והמאיר כל כך, כשהם שרויים במצב גופני כה קשה?

המבט של הזולת (רבי אברהם שוורץ זצ"ל)

אחד מטובי הבחורים בישיבה, היה הגאון רבי אברהם שוורץ זצ"ל, לימים המנהל הרוחני של ישיבת 'אור ישראל'. רבי אברהם שכב

כמו כולם במיטה, בקושי רב הצליח לנשום. נפשו כלתה ונכספת לחוש קצת את מתיקות ה'אלול', גם הוא הרגיש שאינו מסוגל אך לבו נמשך לבית המדרש, להתרפק על אבא שבשמים ולמלא את רצונו באהבה! עוד דקה ושתיים המשיך לנוח במיטה, ומחשבותיו לא נתנו לו מנוח. לבסוף, מחוסר כוחות ונטול יכולות, אך בלב בוער ותחושה שכח פנימי רוחני ומוביל אותו - החל לקום במאמץ רב, פוסע פסיעה ועוד פסיעה, ואז צונח למנוחה. למרות זאת לא אמר נואש, כי אלול כאן, וזהו חודש שיש לנצל בו כל רגע. הוא התחזק בשנית בכוחותיו האחרונים, ובפנים מאירות הגיע לבית המדרש, רק הוא, לבדו. זה עלה לו בעמל רב, אך כדאי כל כך! כשפתח את דלת בית המדרש, חשכו עיניו. המקום היה ריק מאדם, אף אחד מהתלמידים לא נמצא, כולם במיטותיהם, חלושים וכאובים. אך הוא התחזק בעוצמות נפש כבירות, ושב וצבט את עצמו: 'אלול, אלול! אם לא עכשיו אימתי!

מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מדהים! איזה כוחות נפש! ישראל אתה יודע מה המסר בשבילך התקופה כזו שהיא באמת מבולבלת ומאתגרת, טוב לנו להיזכר באותם זמנים שהיו כמובן שאין השוואה כלל אבל אותם זמנים יכולים בהחלט לתת לנו השראה יכולים לעזור לנו ואנו יכולים לומר לעצמנו אם באותם זמנים למרות הכל היו את האנשים שלמדו שנתנו מעצמם את כל מה שהם יכלו זה בהחלט נותן לנו השראה לעד כמה אפשר לעשות, ויחד עם המסר שלנו מ'על פרשת דרכים' נוכל לקחת על עצמנו משהו, כן משהו קטן ובו להתמיד ממש בכל הכוח!

(הסיפור בחלקו מתוך האתר ישיבת אור דוד)

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר *להצטרפות למנויי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע



בארבע עיניים

מכירים את זה שאתם מחליטים לקחת על עצמכם משהו, אתם רוצים לעשות איזו שהיא פעולה שכבר שכללתם את כל השכלולים חשבתם את כל החישובים, הגעתם למסקנה שאתם רוצים לעשות את הפעולה היא וכשאתם בדרך לשם, אתם נתקפים בפחד לא מוסבר, פחד שרוצה למנוע מכם לעשות את מה שאתם נעים לעברו? הפחד הזה ספציפי, הוא עוד יותר לא רציונאלי, מכיוון שחשבתם על הכל, כל התוצאות שיכולות לקרות, כל המשמעויות שיכולות לבא בעקבות מה שתעשו, למרות זה ישנו פחד...היום אני ירצה שנדבר על המושג שאני קורא לו "המפריעים". "המפריעים" הינם אותם פחדים שבאים בדרך שלנו למטרה ומעלים בנו חששות עמומים שוב ושוב, למרות שאין שינוי הנראה לעין שמצריך לפחד, אז למה קיימים פחדים? מה מניע את אותם "מפריעים" קטנים שלא עוזבים אותנו? כבר דיברנו על זה כמה פעמים, נסביר שוב בכמה מילים, פחד נמצא בכדי לעזור לנו, הוא נמצא בכדי להתריע בפנינו מפני מצבים "המסכנים" אותנו, אותם "מפריעים" גם נמצאים פה בכדי להתריע בפנינו, אך לעיתים הם מופעים כי הם רוצים להשאיר אותנו באזור הנוחות שלנו, שלא נצא ונסתכן בכישלון...

אז מה ניתן לעשות בכדי שנוכל לשחרר את אותם "מפריעים" ולהמשיך לעבר המטרה שלנו, הדבר הראשון שכדאי לנו לדעת על אותם "מפריעים" שהם מתריעים על כל שינוי, לכן אין ממה להיבהל, הדבר השני שהם חזקים באפילה, הכוונה כאשר אנו לא מודעים אליהם, לא יודעים לשים עליהם את האצבע הם חזקים, לעומת זאת הם נמסים בחושך, הם מאבדים מכוחם כאשר אנו נהיים מודעים אליהם ומבינם מה לעשות איתם, דבר נוסף הם מצטערים על החלטות, הם ממנפים את הכוח שלהם ע"י זה שהם מראים לנו שאנו טועים בכל מיני החלטות. הנה אתה לא יכול, אתה הלא יודע... סוגי המשפטים המאפיינים את אותם "מפריעים" הם אין סיכוי ש... לא היית צריך... לא מגיע לך... משפטי הכללות שמטרתם בסופו של דבר זה להוריד לנו את המוטיבציה ולגרור לנו לשבת במקום ולא ליצור שינויים, אז מה ניתן לעשות? דבר ראשון להיות מודעים אליהם... וההמשך בשבוע הבא בעז"ה

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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