

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

שבין אדם לחברו! כל אותם פעמים שביישנו מישהו כל אותם פעמים שצחקנו על מישהו שדיברנו לא יפה, שצעקנו, שגייחכנו, שריכלנו, מה יהא עליהם? מה יהא עלינו? לא, לא באתי לייאש חלילה, אך אני רוצה להדגיש עד כמה הנושא חשוב, תחשבו על זה, אמנם אנו כל הזמן אומרים שאנו צריכים לחזור בתשובה וכו' אבל הזמן שבאמת מוקדש לזה בכלל קהילות ישראל זה חודש אלול, כמה אפשרי זה לחזור בתשובה, להתעורר רוחנית למשך חודש אחד בשנה ושאר השנה עובר איך שעובר, כמה אפשרי לשמר את השינוי אותו אנו רוצים ליצור בחיינו כשהזמן העיקרי בו אנו עוסקים בזה זה רק למשך חודש אחד בשנה?

איך נוכל לזכור ולדעת ממי אנו צריכים לבקש מחילה מכל אותם אנשים בהם יכולנו או פגענו במהלך כל השנה, אבל, מה אם היה כזה דבר חשבון נפש יומי, כל יום 5 דקות, 10 דקות, כל יום אנו עושים חשבון נפש, מה היה היום? בין אדם לחברו, בין אדם למקום, ביני לעצמי, מה היה היום שלמדתי משהו שהתחדש לי משהו שלא ידעתי אתמול? חשבון נפש יומי, כמה עוצמתי זה יכול להיות, כאשר אנו נוהגים כזה מנהג כל יום הוא מעיין ראש השנה מעיין יום כיפור, כל יום אנו עומדים בפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא, וממליכים אותו עלינו, מבקשים ממנו מחילה על מה שלא עשינו כשורה היום, בודקים ממי אנו צריכים לבקש סליחה היום ומבקשים, כל יום פותחים את היום עם דף חדש! כמה עוצמתי זה!

האתגר השבועי: עכשיו שהבנו את זה והפנמנו את זה, מי יודע עד כמה חזק השינוי שזה יביא איתו, עד כמה נתפלא לראות את התוצאות של השינוי הזה שיחול בנו כאשר אנו נתחיל ליצור לעצמנו- חשבון נפש יומי!

בהצלחה רבה! שבת שלום!

כמה אפשרי זה

לחזור

בתשובה,

להתעורר

רוחנית למשך

חודש אחד

בשנה ושאר

השנה עובר

איך שעובר,

כמה אפשרי

לשמר את

השינוי אותו

אנו רוצים

ליצור בחיינו

כשהזמן

העיקרי בו אנו

עוסקים בזה זה

רק למשך

חודש אחד

בשנה?

פי תכלה לעשר את כל מעשר תבואתך בשנה השלישית שנת המעשר ונתתה ללוי לגר ליתום ולאלמנה ואכלו בשעריך ושבעו: (יג) ואמרת לפני יהוה אלהיך בערתי מקדש מן הבית וגם נתתיו ללוי ולגר ליתום ולאלמנה ככל מצותך אשר צויתני לא עברתי ממצותיך ולא שכחתי: (יד) לא אכלתי באני ממנו ולא בערתי ממנו בטמא ולא נתתי ממנו למת שמעתי בקול יהוה אלהי עשיתי ככל אשר צויתני: (טו) השקיפה ממעון קדשך מן השמים וגוי אם נשים לב סדר הפסוקים כאן מלמד אותנו משהו נוסף מלבד הפסוקים עצמם, האדם בא לבקש מהקב"ה בקשה כל כך עוצמתית, טו השקיפה ממעון קדשך מן השמים וברך את עמך את ישראל ואת האדמה אשר נתת לנו כאשר נשבעת לאבותינו ארץ זבת חלב ודבש: הבקשה הזו מגיעה לאחר כל הפעולות והטירחה המרובה בה הוא עסק בשדה ובתבואותיו ולאחר כל המעשרות ללוי, לגר, ליתום, לאלמנה, רק לאחר כל אותם דברים מוסיף האדם לא אכלתי באני ממנו ולא בערתי ממנו בטמא.. קודם מזכירים אנו את מצוות שבין אדם לחברו, לתת את כל אותם תרומות ומעשרות, רק לאחר מכן מוסיף האדם את מצוות שבין אדם למקום שגם אותם הוא שמר ולכם מתפלל ומבקש היהודי מהקב"ה (טו) השקיפה ממעון קדשך מן השמים...

אנו נמצאים בחודש אלול, חודש תמים בו אנו מקדישים אותו יומם ולילה, לחזרה בתשובה, להתכונן לראש השנה, לתיקון המידות, לחשבון נפש, בעת הזו ראוי שגם אנחנו נדבר על בין אדם לחברו, אומרים לנו חז"ל הקדושים "עבירות שבין אדם למקום - יום הכפורים מכפר, עבירות שבין אדם לחברו - אין יום הכפורים מכפר עד שירצה את חברו".

עבירות שבין אדם לחברו אין יום הכיפורים מכפר!!! מפחיד! יום הכיפורים, ונסלח לכל עדת בני ישראל, יום בו אנו לובשים לבן, נדמים למלאכים, כל זה, לא מועיל לעבירות

כשאתה מתקשה לסלוח,

הסתכל על כל מי שפגע בך לא כאדם רע,

אלא כשליח של הקב"ה.

עקב
בצד
אגודל

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

נערוך סיום יפה בבית, ונזמין את רבניך וחבריך, את קרובי המשפחה והשכנים.

המבט של הזולת (האמא)

אני שומרת את השמלה החדשה לאירועי החגיגי הזה, אני רוצה לחדש אותו ביום חגי ושמחתי - בעת שתסיים את מסכת 'בבא קמא'. לימים, אחרי שהגאון רבי יצחק הוטנר זצ"ל הפך לראש ישיבת רבינו חיים ברלין באמריקה והקים את מפעל הענקים יאוצר מפרשי התלמוד, העיד בהתרגשות ומפיו מובאים הדברים בספר הזכרון. עליו לא זו בלבד שהוספתי שקידה על שקידתי כדי לסיים את מסכת 'בבא קמא' בהצלחה גדולה, אלא שלא מעט סיומים, אלפי סיומי מסכתות ערכתי בזכות אותה שמלה, בזכות העובדה שאמי הקריבה וויתרה על הלבשת השמלה בשבת הראשונה, והמתנה ליום הסיום. כי אז ראיתי כמה חשוב לה הלימוד שלי, המאורע הזה נחקק עמוק בלבי והותיר את חותמו לזמן רב!

מה הי אלוקיך שואל מעמך

ישראל, כמה חשוב הוא הלימוד, בתקופה כזו בה אין סדר, אין ישוב הדעת, חשוב לך לזכור עד כמה חשוב הוא הלימוד ועד כמה רבה היא ההשפעה של ההורים על הילדים, כל דבר קטן, כל עידוד קל, כל מחמאה ולו הקטנה ביותר יוצרת משהו גדול, דווקא עכשיו באו ונחזק את הילדים בלימוד, בהתמדה, ביראת שמים, כי עכשיו אנו לומדים שגם כשאין סדר, ישנם דברים שלא משתנים!

(הסיפור בחלקו מאתר 'ישיבת אור דוד')

*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאמנים 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

בשבוע שעבר התחלנו לדבר על המושג שקראנו לו "המפריעים" אותם פחדים שמגיעים אלינו לאחר קבלת החלטה לגבי משהו שאנו רוצים להתקדם בו, הבנו את מספר המאפיינים את אותם "מפריעים" ואמרנו שהצעד הראשון לקראת הפתרון הוא המודעות - הזיהוי, לזהות את אותם "מפריעים" שעומד מולי, אותו פחד שמדבר מתוכי ומונע ממני להתקדם. השלב הבא הוא להוציא אותו לאור ולדבר איתו, כן עד כמה שזה נשמע אולי מוזר, הרי אמרנו שאותו "מפריע" גדל באפילה ונמוג באור, אם כן עלינו להוציא אותו אל האור ולדבר איתו, יחד עם זאת ניתן לאותו "מפריע" שם, כאשר אנו מעניקים שם לאותו "מפריע" עלום ועמום, לפתע הוא נהיה הרבה יותר קטן ובלתי מזיק, אנו גם מבינים שאותו "מפריע" שכבר כרגע יש לו שם הוא בסך הכל איזה שהוא קול שמבטא משהו, איזה חלק קטן מן האישיות שלנו, אבל הוא לא אנחנו, אנחנו עצמנו חזקים, עוצמתיים, ואותו "מפריע" בסך הכל הוא קול, כאשר אנו מתחילים לשוחח איתו אנו מסבירים לאותו פחד עם השם החדש, שאין לנו באמת ממה לפחד מכיוון שאנו שקלנו כבר את כל השיקולים, חשבנו על הכל, החשש הזה מובן אבל בהחלט מיותר ואנו מוכנים לשחרר אותו. כמובן שנבדוק באמת אם אין לנו סיבות קונקרטיות ומוצדקות לפחד, ואם באמת אין אנו נבחר לשחרר את אותו "מפריע". דבר נוסף אנו לא מתווכחים עם "המפריע" אנו שומעים אותו וממשיכים הלאה, מכיוון שהרבה פעמים כאשר אנו מתחילים "להתווכח" איתו הוא מכניס אותנו לסחרור שקשה לנו לצאת ממנו, דבר נוסף שניתן לעשות כאשר אותו "מפריע" בא לבקר אותנו, זה לראות את הסיטואציה בדיסוציאציה- מבחוץ ע"י ניתוק וראיה מן הצד, ננסה לראות את הסיטואציה מהצד כאילו היא קוראת למישהו אחר, הכלי הזה באופן כללי עוצמתי ממש, ובהקשר הנוכחי גם כן, לאחר כל זה כאשר אתם כבר יכולים ממש לשים לב שאולי אתם כבר לא חווים כלל את אותו "מפריע" ומה שנשאר ממנו זה רק תחושה - לא תחושה, וככל שתתרגלו את הכלים שלמדנו היום אותם "מפריעים" למיניהם פשוט יהיו חלק מתהליך קליל שאתם עושים וממשיכים הלאה עם עוצמה וחוזק להמשך חייכם, בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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

