

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

לעצמנו על השכם ולומר, יפה התקדמת! אבל האם רק זו התקדמות? האם רק כאשר אני יוצא מגדרי, רק כאשר אני עושה מעל ומעבר זה נקרא התקדמות? אם כן, כמה אנו באמת מתקדמים? כמה אנו באמת משיגים? כמה כוח ומוטיבציה יש לנו "להתקדם" כאשר אנו נותנים לעצמנו קרדיט על כך רק לעיתים נדירות?

אם כן מהי התקדמות? איך ניתן למדוד התקדמות? תעמדו, כן כן, תעמדו, עכשיו תקדמו פסיעה אחת קטנה קדימה, קדימה, יפה, מצוין, התקדמתם!! כן זו התקדמות, זו כמובן מטאפורה פיזית, אבל מטאפורה ממש מדויקת. אם אנו לא נמצאים במקום בו היינו אתמול, התקדמנו. בכל תחום שהו ברגע שהתקדמנו אפילו פסיעה אחת קטנה, כבר התקדמנו, נכון שאנו רוצים להתקדם לריצת מרתון, אבל אם לא נתחיל בצעידה קטנה, פסיעה פסיעה, אנו לא נחזיק מעמד אפילו לא קילומטר אחד.

אומר לנו הקב"ה אומנם עם ישראל היה צריך להגיע לשמיים ולים בכדי להשיג את התורה, אבל המצוות היומיומיות שלנו את המצוות ניתן לקיים ביתר קלות - לא בשמיים היא, בפיך ובלבבך, זה פה זה קרוב, הדברים הקטנים, המצוות הפשוטות, שמירת הפה, שמירת הלב המחשבה, רצון לעשיית טוב, כל הדברים הכי פשוטים כל המצוות הכי יומיומיות הם הדברים שנמצאים אתנו פה קרוב, הם, לא בשמיים! אמנם ייתכנו לפעמיים ניסיונות ומאמצים בהם אנו ממש נצטרך למסור נפש - לצאת למרתון, אבל ביומיום, בפיך ובלבבך לעשות את הדברים הקטנים הפשוטים באו יחד נקיים.

האתגר השבועי: באו יחד השבוע נשים דגש על אותם דברים קטנים, וממש נחוה את מאמר הפסוק **"פי קרוב אליך הדבר מאד בפיך ובלבבך לעשותו"**. בטור "בארבע עיניים" נמשך לדבר ולהסביר יותר וגם איך נוכל למדוד התקדמות... בהצלחה רבה! שבת שלום!

- מהי התקדמות?
- איך ניתן למדוד התקדמות?
- תעמדו, כן כן, תעמדו, עכשיו תקדמו פסיעה אחת קטנה קדימה, קדימה, יפה, מצוין, התקדמתם!!
- כן זו התקדמות, זו כמובן מטאפורה פיזית, אבל ממש מדויקת.

יא פי המצנה הזאת אשר אנכי מצוה היום לא נפלאה הוא ממך ולא רחקה הוא: **יב** לא בשמים הוא לאמר מי יעלה לנו השמימה ויקחה לנו וישמענו אתה **ונעשנה**: **יג** ולא מעבר לים הוא לאמר מי יעבר לנו אל עבר הים ויקחה לנו וישמענו אתה **ונעשנה**: **יד** פי קרוב אליך הדבר מאד בפיך ובלבבך לעשותו:

אומרת לנו התורה הקדושה שמצוות התורה, הם לא בשמיים בשביל להשיג אותם, הם לא מעבר לים בכדי לקיים אותם, הם ממש פה - בפיך ובלבבך לעשותם. רגע באו נבין, הקב"ה נתן לנו דוגמאות של היכן התורה לא נמצאת, בשמיים ובים, אבל בכדי לקבל ולקיים את התורה עם ישראל כן היה צריך לעבור במקומות אלו, הדבר הראשון בהם התנסו עם ישראל בצאתם ממצרים, היה חציית "ים סוף" עם ישראל נדרש לגלות עוצמה ואמונה בקב"ה ולקפוץ לים, פשוטו כמשמעו. בקבלת התורה משה רבינו נדרש לעלות השמימה ולקבל את הלוחות, לעלות ולשהות 40 יום בשמיים בכדי ללמוד את התורה מהקב"ה בעצמו.

אנו רואים שעם ישראל כן היה צריך להגיע לאלו המקומות בכדי לקבל ולקיים את התורה הקדושה. אם כן מה פשר הפסוקים הללו? מה רוצה הקב"ה ללמד אותנו השבוע, שבוע לפני ראש השנה הזמן בו אנו ממליכים ומקבלים את הקב"ה ותורתו עלינו?

השבוע נדבר על התקדמות, התקדמות אמיתית, מהי התקדמות בשבילנו? כשאנחנו חושבים על זה שאנחנו מתקדמים, איזה תמונה, איזה קול, איזה תחושה יש לנו? ישנה תחושה לפעמים שהתקדמות היא איזה שהוא השגת "פיק" מסוים, התקבלתי לעבודה - התקדמתי, עברתי מבחן - התקדמתי, נסעתי 3 שעות כדי לעזור למישהו - התקדמתי, כל מיני פעולות גדולות וגרנדיוזיות כאשר אנחנו מסיימים אותם, אנחנו יכולים לטפוח

עקב בצד אגודל (צביקה קליגר)

גם צעדה גדולה של אלפי קילומטרים, מורכבת מהרבה פסיעות קטנות!

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

כי עד כדי כך מתבייש ממנו היקבצן האלמוני, הסתובב לאחור והלך, רק אז, בשקט בשקט, חמק היקבצן המסתורי מהתנור הבווער ומבית הכנסת, ואץ רץ לביתו להשיב את נפשו...

המבט של הזולת

שעה קלה אחר כך, נראתה בפתח בית הכנסת דמותו ההדורה של רב העיירה, הגאון רבי ישראל יעקב לובצינסקי זצ"ל, אלא שפנים חדשות באו לכאן... חצי מזקנו של הרב אבד ואיננו, וגם חליפתו הרגילה איננה, הוא לבוש איזו חליפה ישנה ומרופטת. לאחר התפילה הוא מברך בפנים מאירות את השמש והמתפללים בבוקר טוב חייכני, כאילו לא קרה דבר... ואיש לא עמד על סוד פתרון התעלומה – רק שנים אחר כך, גילו בני משפחת הרב את הסוד: תקופה ארוכה היה אביהם משכים קום באישון ליל, וממהר לבית הכנסת לעשות את תפקיד השמש ולהסיק את התנור, כדי שאיש ממתפללי בית הכנסת לא יפגע בשמש על התרשלותו. גם באותו בוקר נהג כך, אלא שבבוא השמש, רגע לפני שגילה מיהו המסיק המסתורי – הבין הרב כי אם יסובב פניו לאחור ייפגע השמש עד עמקי נשמתו, כשיבין כי מי שמסיק את התנור במקומו מדי לילה הוא הרב בכבודו ובעצמו! העדיף הרב להעמיק אל תוך התנור הבווער, פניו נכוו, זקנו נחתך, הגחלים כבר נצמדו לשולי חליפתו. אך הוא לא היסב ראשו לאחור ולא נענה לקריאת השמש – כי עדיף לו סבלו האישי, החום שבתנור הגחלים המלחשות, ובלבד שהשמש לא ייפגע, ויבחין כי הוא הרב וידאב לב.

מה הי אלוקים שואל מעמך

ישראל, על הגדולה של הגאון רבי ישראל יעקב לובצינסקי זצ"ל אנו לא צרכים להרחיב, הסיפור מדבר בפני עצמו, אבל אני הושב שנכון לך להאיר לתשומת לבך את ההתנהגות של השמש, היום כמעט לא ניתן למצא את הבדלי המעמדות הללו, שמש, קבצן, פחות, אבל עדיין יש לנו כל מיני התנהגויות שאנו מקטלגים אחד את השני, אולי זה יכול לעזור לנו עוד יותר, לחשוב פעמיים

לפני כל פעולה שלנו! (הסיפור בחלקו מאתר ישיבת אור דוד)

*הסיפורים במחזור זה מבוססים 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

הכפור הרוסי הנורא והנודע, לא נטה חסד בימי החורף הקרים, ובעיקר – בלילות הקפואים. בעיירה ברנוביץ' הקטנה, בבית הכנסת המרכזי, היה תנור. תנור אבן ענקי, לתוכו הושלכו מדי כמה שעות גזרי עץ יבשים, שבערו באש מתלקחת שהפיצה חום בבית הכנסת כולו. תפקיד השמש היה להעמיס אותו בעצים מדי לילה. לפנות בוקר, כדי שהתנור ישמור על חום גבוה, ובית הכנסת יהיה חם ונעים כבר משעות הבוקר המוקדמות. אמנם, הסקת התנור היתה מתפקידו של השמש, אלא שזה התרשל לא מעט פעמים במלאכתו, ערבה עליו שנתו והוא התעצל להשכים. לשמחתו הרבה, למרות התרשלותו מדי בוקר בבוקרו היה בית הכנסת חם ונעים, והתנור מוסק. השמש הסיק כי הקבצנים הישנים מאחורי התנור הם שמעמיסים אותו בעצים, והוא שמח על שמלאכתו נעשית, ולא נודע סוד התרשלותו באחד מתפקידיו הבווערים תרתי משמע...

המבט שלי(השמש)

יהי בלילה אחד, שנת השמש נדדה ממנו, והוא החליט שהלילה יעשה את מלאכתו נאמנה ולא יסמוך כי התנור יוסק מעצמו. בצעדים כבדים ועייפים הגיע לבית הכנסת, וכמה שמה לראות כי משהו עומד שם על יד התנור, ומשליך עצים פנימה במסירות. 'שלום לך!' - זעק לעברו השמש, 'יפה אתה עושה!' - 'החמיא' לאלמוני שמסיק את התנור... אלא שאותו אלמוני לא הגיב לברכה, ואף לא הסיט את ראשו לעברו. השמש ראה בכך פגיעה במעמדו, איך יתכן שקבצן הישן בירכתי בית הכנסת לא יברך אותו לשלום עם שחר? וכי כך נאה וכך יאה? לפיכך, שב השמש וקרא לעברו: 'בוקר טוב, תסתובב אליי בבקשה!' - פקד על היקבצן, שלא התייחס והמשיך במלאכת הסקת התנור... התנהגותו זו של היקבצן, הגבירה עוד יותר את כעסו של השמש, והוא העניק לו בעיטה הגונה, דחיפה של ממש אל תוך התנור הלוהט. לתומו חשב כי זה מה שינצח את הקבצן המתעקש לא להכיר בשמש ובמעלתו, אך היקבצן היה עקשן עוד יותר - הוא נדחף אל תוך התנור, שולי בגדיו כבר החלו להיתפס בגחלים, הוא השתעל עמוקות מהפיח ומהעשן, אך לא הסתובב לאחור! כשראה השמש



בארבע עיניים

רצתם פעם ספרינט - הריצה הכי מהירה שלכם למרחק קצר? ספרינט הכי מהיר שאתם יכולים לייצר, לאיזה מרחק אתם יכולים לייצר אחד כזה? לאורך כמה זמן אתם יכולים למשוך את אותו ספרינט? לא להרבה זמן ולא למרחק גדול, נכון? אלא אם כן אתם אצנים מקצועיים ממש ואם כן, אז אתם בטח יודעים שבכדי לייצר כזו יכולת נדרשת הרבה עבודה קודמת, כדי שהחיים שלנו לא יראו כמו מרוץ של ספרינטים, ריצות מהירות, מרחקים קצרים ומנוחות ארוכות, אנו צרכים להתחיל עם הליכה - התקדמות, כאשר נוכל להתקדם בכיף ונרגיש ממש לחלוטין בנוח, נוכל להתחיל לרוץ קצת, להתאמן, להגביה את ההגדרות של ההתקדמות אותה אנו רוצים להשיג, עדיין, גם כאשר אנו צועדים אנו מתקדמים, רק ככה לאחר שאנו נצמד בהתמדה לרוץ קצת ואז נחזור לצעוד, נוכל מידי פעם לייצר ספרינט, התקדמות מרשימה, קפיצה והישג גרנדיוזי, ומיד אחר כך להמשיך לרוץ לצעוד - להתקדם.

איך אנו יכולים למדוד התקדמות? ניקח דוגמא כאשר נרצה לייצר התקדמות בהתמדה שלנו, המדד הראשון יכול להיות בתדירות של ההתקדמות, בתדירות תכיפות של השינוי, עם כמה חוסר התמדה, אני נמצא ומתמודד בנקודת ההתחלה, איך הדברים משתנים כל הזמן, איך כאשר עובר לו שבוע שבועיים אני ממש יכול לראות שקורא איזהשהו שינוי בתדירות של ההתמדה או חוסר ההתמדה שלי. המדד השני, עוצמה, עד כמה עוצמתי החוסר התמדה שלי, ברגע שמתחיל השינוי השאלה שנשאל את עצמנו היא, עד כמה עוצמתית ההתמדה אצלי בחיים, ולאחר תקופה ממש קצרה נוכל למדוד את השינוי על ידי שנשאל את עצמנו שוב, עד כמה עוצמתית ההתמדה בחיינו, כאשר נבחין בכל שינוי שהו, כל שינוי לכיוון הרצוי, אנו מתקדמים!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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