

# 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

בהם המטרות שלנו מונחות בצד ואנו חושבים כרגע רק על איך אנו עוברים את זה, הדרכים המוכרות לא עוזרות ואנו נדרשים להיות לא יכולים להרשות לנו להתעופף, אנו צריכים לנחות לקרקע המציאות ולהבין מה אנו צריכים עכשיו, לעשות, עלינו להניח בצד את האני, העצמי ואנו שלנו, פשוט להתמקד בכאן ועכשיו, לשאול את עצמנו, מה המצב חרום שלנו? מה אני צריך עכשיו ממש לעשות בכדי שאוכל לחוות את הסיטואציה ולעבור אותה במצב הכי טוב שלי, וכשאנו חווים את הסיטואציה מתוך ראייה ומחשבה כזו אנו נשים לב איך התשובות והפעולות יוצאות ממש מתוכנו מבלי שנהיה מודעים בכלל לאותם כוחות ויכולות שהיו קיימות אצלנו, אבל, כאשר אנו נמצאים במצב כזה, "מצב חרום" אנו צריכים לשים על ליבנו... הרבה פעמים במקרים כאלו, אנו חוזרים לפעולות הכי בסיסיות שלנו, אנו חוזרים לאינסטינקטים שלנו, אותם פעולות בסיסיות והישרדותיות הם מצוינות לאותם "מצבי חרום" אבל אנו צריכים לשים לב כאשר אנחנו חוזרים ליום שלנו, לסדר היום הרגיל עלינו להזכיר לעצמנו שוב את המטרה שלנו ולהתמקד בה מחדש, לא לתת לאותם רגעים קשים ומצבי החרום להסיט אותנו ממטרותינו.

**האתגר השבועי:** באו יחד השבוע נזכור כל הזמן את המטרה שלנו, כל אחד ומטרתו הוא נשים זאת למול העיניים וכאשר אנו נגיע למצב חרום נהיה כמו אותם חיות אשר מסתגלות למה שיש ולתת לתגובה הספונטנית שבתוכנו לצאת החוצה ולעזור לנו לעבור את המצב החרום, אבל, מיד אחר כך לשוב ולהתמקד במאת האחוזים במטרה.

בהצלחה רבה! שבת שלום!

אנו צריכים להבין מה אנו צריכים עכשיו לעשות, עלינו להניח בצד את האני, העצמי ואגו שלנו, פשוט להתמקד בכאן ועכשיו, לשאול את עצמנו, מה המצב חרום שלנו? מה אני צריך עכשיו לעשות בכדי שאוכל לחוות את הסיטואציה ולעבור אותה במצב הכי טוב שלי

בתחילת הפרשה אומר הקב"ה לנח כי הולך הוא לשחת את העולם ומבקש ממנו לבנות תיבה בה ישכון הוא וכל אלו שישארו בחיים, בנוסף אומר הקב"ה לנח {יט} ומִכָּל הַחַי מִכָּל בְּשׂוּר שְׁנַיִם מִכָּל תְּבִיאָה אֶל הַתֵּבָה לְהַחִיית אִתָּךְ זָכָר וּנְקֵבָה יְהִי: {כא} וְאִתָּה קַח לְךָ מִכָּל מֵאֵכָל אֲשֶׁר יֵאָכֵל וְאִסַּפְתָּ אֵלֶיךָ וְהָיָה לְךָ וְלָהֶם לְאִכְלָה: אומר על זה האבן עזרא שאותם "תועי רוח" ששואלים והרי ישנם עופות דורסים וחיות שאוכלות בשר, מה יהיה עליהם? אומר האבן עזרא ששאלה זו איזה שאלה כי מי שלא ימצא בשר יאכל העשב ופרי העץ כאשר ירעב... ופה טמון מסר עצום!!

באומנות לחימה בה אני מתאמן נותן לנו המורה תרגילים עם מטרות, בכל תרגיל, ובטח בתרגילים יותר מורכבים וסזיפים בהם אנו יכולים להסתבך ולהיתקע מידי פעם, עוזר לנו המורה ושואל אותנו, מה המצב חרום שלך עכשיו? מה אתה חייב, עכשיו, ממש ברגע זה? לא מה האידיאל? מה היה טוב לו היה? איך ניתן יהיה... לא, מה המצב חרום? וזוהי הוראה ממש נכונה ומועילה לאותו רגע, אבל זה הרבה יותר גדול ורחב מאשר לאותו רגע באימון כך גם מסביר לנו המורה... כאשר אנו בחיינו ביום יום רוצים להגיע למטרה, לאווקום שלנו, להשיג את האידיאל שלנו, את המצב בו אנו מגיעים למימוש עצמי, לתחושה של סיפוק בה אנו מרגישים שאנו בדיוק במקום שלנו, שאנו מנצלים את כל היכולות והכוחות שלנו, אנו צועדים בדרך המלך, אנו הולכים בדרכים המוכרות לנו אנחנו לא הולכים בדרכים לא מוכרות, אלא צועדים בדרכים שלנו בסדר יום הרגיל והמוכר שלנו, שזה מצוין, כאשר אנו יודעים על דרך מסוימת שעובדת, אין דבר יותר טוב מזה, אבל לפעמים החיים מובילים אותנו לסיטואציות לא מוכרות, מסובכות, מורכבות, "מצבי חרום"

**אפשר הוא לא המטרה שאתם מגיעים אליה,**

**אפשר הוא הנעליים בהם בחרתם לצעוד אל המטרה!**

עקב  
בצד  
אגודל

(מקור לא ידוע)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



שכחה מהנער אליו כה התמסרה, חלפו עשרות שנים, ולונדון נקלעה בתה של הרבנית שלזינגר, היא התפללה תפילת שחרית בבית כנסת מקומי, ועוף השמים הוליך את הקול לעזרת הגברים, כי אורחת מישראל בשם הרבנית טורק הגיעה. מששמע על כך אחד מנכבדי בית הכנסת המקומי, ביקש לשוחח עמה בדחיפות לאחר התפילה.

### המבט של הזולת (הנער)

בקול רועד מהתרגשות, שאל האיש - שכאמור, נמנה על בכירי ופארי הקהילה בלונדון - אם האורחת בתה של הרבנית שלזינגר מתל אביב. האשה השיבה בחיוב, ושני עיניו של האיש הנכבד הפכו לשני נחילי דמעות, ובקושי הצליח להוציא הגה מפיו. לבסוף, אמר בקול סדוק: ידעי לך שאיני יכול ואין דרך בעולם להודות לאימך. היא הצילה את חיי, נתנה לי חיים במתנה! זוכרת את הגנב שהסתובב אצלכם בבית? כמו מחזה נוסטלגי עתיק, צפה ועלתה דמותו של אותו נער, שהתגורר בבית הוריה. והיא שפשה עיניה בתדהמה: 'מה?! זה אתה?!' אכן כן! - שב האיש וקבע, וסיפר על שנותיו כנער דחוי ומושמן, גנב בשיא פריחתו... 'הכל טענו כי עתידי בין יושבי בית הסוהר, אך אמא שלך - רוח אחרת היתה עמה, היא הצילה את חיי! כשאני מביט במשפחה שהקמתי, בקהילה בה אני שותף, בהתקדמותי הרוחנית ועסקי המסופים - אני יודע שכל זה הוא לא בגללי, כי לכשעצמי - הייתי אמור לבלות את שארית חיי מאחורי סורג וברית. רק לבה הפתוח כאולם של אימך, הציל את חיי, נתן לי סיכוי. היא הוציאה אותי מעומק המחלה וגאלה את נפשי!

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ישראל, ישנם מקרים שחלק מבני האדם לא רוצים לקבל, לא מכילים, אבל בזכות הרבנית, שקיבלה הכילה, עזרה, עטפה, וסייעה, בזכותה ניצל אותו נער והוא הקים משפחה בישראל, כמה חשובה הקבלה!...

(הסיפור חלקו 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



אני לא חושב שאני יכול, אני לא יודע, לא נראה לי, זה ממש מרגיש אולי אפילו חסר סיכוי, למה? אני שואל, אתה יודע מה, אפילו דודי שהוא באמת חבר, אמר לי שהוא לא מאמין שאני יתמיד בקבלה הזו שקיבלתי על עצמי... אומרים שאדם שיש לו 10 אנשים שמאמינים בו ממש, מאמינים באופן מוחלט! יכול לעשות אפילו ניסים, עד כדי כך יש לאמונה כוח, עד כדי כך יש באמונה עוצמה לחולל כאלה דברים. מפה אנו רואים שהכוח שיש לו לאדם הוא מהאנשים שסביבו, טוב לצדיק וטוב לשכנו, כי כאשר אנו נמצאים בסביבה שמרימה, סביבה מעודדת סביבה שבאמת רוצה את טובתנו, אנו נוסקים אל על, אבל כאשר אנו נמצאים בסביבה שמורידה, סביבה שמחלישה שאומרת לנו, הא עוד הפעם אתה מתחזק לנו... תעשה טובה בפעם הקודמת היה אותו דבר... כמובן שזה רק יוריד אותנו. מה נוכל לעשות כאשר אנו בסביבה שמאגרת אותנו עם תגובות שלא מעלות אותנו? הדבר הראשון שנעשה ונרגיש אוטומטית יותר טוב, זה באמת לחשוב עם עצמנו לבד, למה החלטתי הפעם לקבל על עצמי את מה שהחלטתי? מה הפעם אני מרגיש שונה? ונמצא משהו כזה, זה ייתן לנו דבר ראשון את התשובה האמתית והכנה, שלנו לעצמנו וזה הכי חשוב, הרבה פעמים משפט קטן של אותם מחלישים, הרבה יותר עוצמתי מכל מה שכל אחד אחר יגיד לנו לכן חשוב לנו שיהיה לנו בראש את דעתנו שלנו באופן ממש ברור ומובהק! דבר נוסף, כדאי לנו, כן למצא משהו שאנו באמת מאמינים לו, שמה שהוא אומר הוא כנה ואמיתי, כמובן שנבחר משהו שאנו יודעים שהוא ישמח לפרגן ולעזור, ונאמר לעצמנו הנה אני שואל אנשים אחרים והם מאמינים בי... נשמע ממנו את דעתו, בתקווה שאותו אדם ספציפי באמת יעזור לנו. ועוד טיפ קטן, אם יש לנו סיטואציה או משפט של אותם חלשים שלא מחזקים אותנו, וזה קצת מציק, נדמיין את אותו אדם בסיטואציה עם משהו מאוד מגוחך עליו, עם בגד מוזר ומצחיק, נדמיין את הקול שלו בצורה מצחיקה, ולפתע כל העוקץ מהסיטואציה פשוט נמוג... בהצלחה רבה!

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

ניתן לכתוב למייל: [ratzcazvi@gmail.com](mailto:ratzcazvi@gmail.com) ונשמח לענות ולהחכים יחד!