

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

אברהם היה נחשב נח לצדיק, אבל זה בדיוק העניין, כולם מסכימים שנח לכשעצמו, היה צדיק, הוא עשה את מה שהוא יכל בהתחשב בכל הנסיבות, הוא לא חשב, מה אני לעומת... האם אני עושה מספיק כמו... שההוא עשה, נח נתן את כל מה שהוא יכל, הוא עשה ככל שביכולתו ולכן הוא מצא חן בעיני ה'. עם ישראל לפני הכניסה לארץ ישראל אומר להם הקב"ה "לא מרובכם מכל העמים חשק ה' בכם ויבחר בכם. כי אתם המעט מכל העמים. כי מאהבת ה' אתכם, ומשומרו את השבועה אשר נשבע לאבותיכם..." עם ישראל תמיד נשא חן בעיני ה' ולא כי הם היו משהו מיוחד, יותר מאחרים, אלא דווקא בגלל שגם בזמנים שהם למטה, שהם הכי פחות מכולם, דווקא אז הם עשו "ככל שביכולתם" וזה מה שמחפש הקב"ה, לא את התוצאה הכי טובה, אלא את הלב, את ההשקעה, את כל כולנו, אומר אברהם אבינו, אף אחד לא יוצא ביום כזה החוצה, אך הנה ישנם 3 אנשים, אז בבקשה ריבון העולמים אני עושה את מה שאני יכול, לא יותר, אם תוכל לחכות מכיוון שרק הם מסתובבים בחוץ, אז "אם נא מצאתי חן בעיניך, אל נא תעבור מעל עבדך".

האתגר השבועי: כל כך חשוב לחיינו, אנו מרגישים הרבה פעמים, מי אני לעומת... מה אני עשיתי... ההוא עבד כל כך קשה, ההוא הצליח כל כך הרבה, מי אני? עלינו מוטל לעשות את מה שביכולותינו, לא יותר ולא פחות, אבל כל מה שביכולותינו, קל הרבה פעמים לוותר לעצמנו, את זה אני יעשה אבל אני לא יגמור עצמי על זה... פה בדיוק מגיע החלק של נשיאת החן, כאשר אנו נותנים את ה-100% שלנו, בעז"ה נמצא חן בעיני אלוקים ואדם.

בהצלחה רבה! שבת שלום!

עם ישראל
תמיד נשא חן
בעיני ה' ולא
כי הם היו
משהו מיוחד,
יותר
מאחרים.
אלא דווקא
בגלל שגם
בזמנים שהם
למטה, שהם
הכי פחות
מכולם, דווקא
אז הם עשו
"ככל

שביכולתם"
וזה מה
שמחפש
הקב"ה

הקב"ה בא לבקר את אברהם אבינו, יום השלישי למילתו, הקב"ה לא רוצה להטריח את אברהם אבינו עם אורחים לכן הוציא הקב"ה חמה מנרתיקה, חום אימים, אין נפש חיה מסתובבת בחוץ, והקב"ה החליט לבא לבקר את אברהם אבינו ולקיים מצוות ביקור חולים, אברהם אבינו למרות ביקור הקב"ה מרגיש עדיין חסר, הוא רוצה לארח אורחים, לטרוח לאחרים לעשות את כל מה שהוא יכול למען אחרים, והקב"ה ברוב רחמיו מחליט לשלוח לו מלאכים הנראים כבני אדם, לשמח את אברהם אבינו, רואה אברהם את האנשים (מלאכים) מולו והוא אומר לקב"ה "אם נא מצאתי חן בעיניך אל נא תעבור..." אומר רש"י בפרושו השני שהמילים הללו מופנות לריבון העולמים, אברהם אבינו מבקש מריבון העולמים, שיחכה לו אם הוא מצא חן בעיניו, מכיוון שהוא צריך ללכת לקבל את פני האורחים!

בואו נבין, הקב"ה, מלך מלכי המלכים, ריבון העולמים, מבקר את אברהם אבינו ואברהם מבקש ממנו לחכות, אבל באיזו זכות מבקש את זה אברהם אבינו? "אם מצאתי חן בעיניך" אברהם לא מבקש מהקב"ה לחכות בזכות צדיקותו, או בגלל שהוא כאוב מהמילה, ולא בגלל שהוא הולך לארח אורחים שזה מצווה של הקב"ה, אלא אברהם אבינו מבקש מריבון העולמים חכה נא לי "אם מצאתי חן בעיניך" כמה חשובה "נשיאת חן" שבכוחה - בזכותה מבקש אברהם אבינו מהקב"ה לחכות ולהמתין.

"נשיאת חן" מהי? מה היא נשיאת חן? איך נוכל אנו לישא חן בעיניי בורא עולם? ובכלל, אם נחזור שלוש פרשות לאחור בסוף פרשת בראשית, ממש בפסוק האחרון אומר הקב"ה "ונח מצא חן בעיני ה'" מיד בתחילת פרשת נח רש"י הקדוש מביא מחלוקת האם נח היה צדיק דווקא בדורו או אם גם בדורו של

עקב
בצד
אגודל

הפחד העמוק ביותר שלנו, הוא לא שמא אנחנו חלשים מידי,

הפחד העמוק ביותר הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור!

(מקור לא ידוע)

סיפור בתלת מימד

אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?

שהרצון שלי הוא הקובע, כי יתכן שלפי ההלכה יש יורשים לאשה, וצריך לברר אם הצוואה נכתבה באופן מועיל. אם היא נכתבה כדת וכדין לפי הלכות ירושה - אקח בשמחה את הכסף. אך אינני בקי בהלכות אלו, ולכן עלי לברר אם אני רשאי לקחת את הכסף...! אז אתה לא רוצה את הכסף? התבלבל עורך הדין. אני רוצה, באמת רוצה! אני צריך לברר אם גם בורא עולם רוצה שהכסף ילך אליי, זה הכל. תן לי כמה ימים לברר, ואחזור אליך. באותו ערב, עלה רבי ישראל לביתו של הגאון רבי יהודה סילמן שליטיא, ופרש את שאלתו. הרב סילמן נכנס לפרטים, בירר כיצד נערכה הצוואה, והאם היא תופסת מבחינה הלכתית. לבסוף, התברר כי אין מנוס מלפסוק שלמרות הצוואה המפורשת, הכסף שייך ליורשי האשה ע"פ ההלכה - אלו הקרובים הגרים בחו"ל, ולא לרבי ישראל!

המבט של הזולת (ר' ישראל)

הוא יצא מבית הרב, וצעד הביתה בריקוד. את הכסף אין לי, שח לבני משפחתו, אבל זכיתי לבטל את רצוני לזכות בו מפני רצונו של בורא עולם! הרי הוא בעל הבית בעולם, ברצותו יהיה לי, ברצותו יגרע ממני הכסף. אני רק שגריר שלו בעולם, נאמן להוראותיו המדוייקות. זכיתי לקיים את רצונו של בורא עולם! - אמר בשמחה ובצהלה, והניס ממחשבתו כל בדל אכזבה. ובסופו של דבר, למרבה הפלא, כעבור תקופה קצרה שוב התבשר אותו יהודי בירושת ענק שנפלה לו בהפתעה, מקרובת משפחתו מחו"ל. הפעם היתה זו ירושה כדת וכדין, והוא זכה בכסף ביושר ובשמחה! הסיפור, המופיע בספר 'טובך יביעו'.

מה ה' אלוקים שואל מעמך

ישראל, תראה איזה ישוב הדעת היה לרבי ישראל למרות הפיתוי הגדול עמד רבי ישראל איתן. והדבר הכי חשוב שאתה יכול ללמוד זה תמיד אבל תמיד לשאול ולהתייעץ עם תלמיד חכם, כי עצה שלו כדברי אלוקים חיים!

(הסיפור בחלקו לקוח מאתר 'ישיבת אור דוד')

*הסיפורים במדור זה מבוססים נשמעים על ידי המאמנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר

*להצטרפות למנוי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתנחת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

על הצג בטלפון של ר' ישראל, יהודי מן השורה, הופיע מספר לא מוכר. מדבר עורך הדין רונן רמתי, אמר הקול העבה מעבר לקו, ווידא את זהותו. 'אוקיי, אתה אתה ישראל, אז אני צריך להיפגש איתך בדהיפותו! - קבע עורך הדין, וזימן את ר' ישראל לפגישה במשרדו. למחרת התייצב ר' ישראל במשרדו של עורך הדין, והתקבל בכבוד ובנימוס רב. 'מגיע לך מזל טוב! בירך עורך הדין בידידות מעושה, 'התעשרת בעיצומו של יום בהירו! הגב אברמוב נפטרה ולא הותרה ילדים. אמנם יש לה קרובי משפחה הגרים בחו"ל, אך היא הסבירה לי שאלו ניתקו עימה קשר, בעוד הוריה דאגו לה כל השנים. לפיכך, היא הורתה להעביר אליך חלק נכבד מירושתה, ומדובר בכמה מיליונים... ר' ישראל חשב שהוא הוזה. סיפורים שהיה בטוח שקיימים רק בדמיון המופרז - קורמים עור וגידים לנגד עיניו, לא יאומן כי יסופרו! מיליוני שקלים מחכים לו, נפלו עליו בהפתעה! לרגע התרגש, במשנהו התעשת. 'אני צריך לחשוב... - גמגם קצרות, 'צריך לבדוק את העניין... ימה לבדוק? - נזף בו עורך הדין, 'ימה יש לבדוק? מספרים לך שנפלה עליך ירושה מהשמים, הצוואה נכתבה בצלילות מלאה, נחתמה בפניי, יש חתימת נוטריון, אפילו סרט וידאו מוקלט. מה יש לבדוק? ארבעה וחצי מיליון שקל - שלך, ש-ל-י! - עורך הדין כמעט צווח...

המבט שלי (עורך הדין)

ינה, זה השיק, תחתום לי שקיבלת ואתה משוחרר! - קבע עורך הדין. אך ר' ישראל לא חתם והגיב בהיסוס. 'אני לא יודע אם אני רוצה את הכסף...! עורך הדין היה המום, איבד מעט משלוותו. 'תגידי, סליחה שאני שואל ככה, אתה נורמלי?! נותנים לך כסף, לא תיקח?! מה אין לך משפחה, אין לך ילדים, אתה לא רוצה ליהנות מהכסף?! 'האמת, השיב ר' ישראל אחרי הרהור קצר, 'האמת שאני רוצה, רוצה מאוד. יש לי משפחה גדולה, מינוס מכביד, ואני מתפרנס די בדוחק. יש לי מה לעשות בכסף, אבל עם כל הכבוד לרצון שלי - אני לא בטוח



בארבע עיניים

בשבוע שעבר דיברנו על "ריפריימינג של הקשר" בשתי מילים, "ריפריימינג". מסגור מחדש - לתת מסגרת חדשה לדבר/התנהגות איתו או מתקשים לקבל... ריפריימינג של הקשר - אנו רואים את אותה התנהגות שהפריעה לנו עם הקשר אחר שמשנה את תמונת המצב, כשאנו רואים מישהו מרים פיסת מתכת כבדה או יכולים לחשוב למה הוא סוחב איזה מסכן... או הוא מרים משקולת, הוא מחזק את שריריו... זה ריפריימינג של הקשר. השבוע נדבר על "ריפריימינג של תוכן" אנו רואים את התוכן שעשה האדם, כנפרד מהאדם עצמו. אנו מתבוננים בתוכן של התנהגות, ומשנים את הראיה שלנו על זה, ע"י שתי אפשרויות, האחת היא ע"י הבנת הכוונה החיובית העליונה של אותה התנהגות, הכוונה שגם מאחורי כל התנהגות גם ההזויה ביותר ישנו, היכן שהוא בתוך האדם, כוונה חיובית, והאדם חושב שע"י אותה התנהגות הוא יספק את הכוונה החיובית, את אותו ערך, אותו הוא רוצה להשיג, למשל כאשר נראה ילד מרביץ או מציק לחברו או יכולים לראות את זה כך שאותו ילד הינו ילד מופרע ויש להעמידו מהר במקומו, או שנוכל ליצור "ריפריימינג של תוכן" ולנסות להבין את הכוונה החיובית/את הערך, אותו מנסה הילד להשיג, תשומת לב, אולי לפרוק רגשות קשים? אמנם בצורה לא ראויה, אבל ייתכן מאוד שאם נראה את הדברים בצורה כזו, נראה דברים אותם לא ראינו קודם לכן, האפשרות השנייה של "ריפריימינג של תוכן" היא לזהות את ה"רווח המשני" את ה"רווח העקיף" שאותה התנהגות מביאה עימה. למשל כאשר ילד מציק הוא יודע שיפחדו ממנו, וכך לא יציקו לו בחזרה... כאשר הוא מציק כולם מתמקדים בזה, ולא שמים לב לזה שהוא מתקשה בקריאה וכו' וכו' לכן כאשר אנו נראה ונחווה סיטואציות כאלו עם ריפריימינג של תוכן, נוכל לראות עולם שונה לחלוטין. טיפ קטן אחת השאלות העוצמתיות בניסיון לגלות "רווח משני" זה "איזה תוצאה מתאפשרת לך בעקבות אותה בעיה...למשל להציק" (כמובן ששאלה כזו מגיעה לאחר שישנו ראפור חזק, אחרת זה רק ירחיק!)

להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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