

# רץ כצבי וגיבור כארי

## מבט שבועי לנבכי הנפש

גיליון חגיגי - גיליון 300

מאת צביקה קליגר - מרצה, מטפל, מאמן להתפתחות אישית

### נקודת מבט יהודית מהפרשה על עולם הנפש אקטואליה ומה שביניהם

## על פרשת דרכים

תהליך, מעבדים, משלימים, ולפעמים גם פותרים את אותה היסטוריה מורכבת, את אותם דפוסים, או אמונות שייתכן ומוטבעות ומושרשות, באדם עצמו. בסופו של דבר, לפעמים האדם עדיין נדרש לפעולות ראשוניות טכניות שמטרתן להטמיע ולהניע את האדם לשינוי. לקרב אותו ולחבר אותו אל עבר אותו דבר שהוא רוצה לעשות. קורבן הוא מלשון לקרב, להקריב. כאשר עם ישראל היו מביאים את הקורבן, בין אם זה היה קורבן עולה, חטאת, שלמים, כל קורבן, המטרה העיקרית שלו הייתה להביא את האדם לקרבת ה', להסיר מעליו את כל המפריעים, המסיחים, החוויות, האמונות, כל הדברים שהפרידו בינו לבין הקדוש ברוך הוא. ושוב, על ידי הפעולה הטכנית, על ידי העשייה הפיזית, לקרב את האדם למלך העולם. כעת, כאשר אנו ממש שבוע לפני חג הפסח, נוכל לחשוב על קורבן הפסח, הקורבן שעם ישראל נצטווה בתחילת דרכו: להחזיקו קשור למיטה שלושה ימים, ורק לאחר מכן לשחוט אותו לעיני המצרים. האם הקב"ה היה צריך את הדם על המשקוף? האם הוא באמת צריך את הקורבן עצמו? הקב"ה רוצה בפעולה שלנו. הוא רוצה שאנחנו נעשה את הפעולה, וניצור על ידי הפעולה, דברים, שינויים ותהליכים בתוך עצמנו. אם רק נחשוב על האומץ שנדרש מכל יהודי, להחזיק את הכבש ההוא קשור למיטה, ובכך לנופף אל מול פני המצרים ולהראות להם: "אני לא מפחד מכם. השם הוא האלוקים. הקב"ה, זוהי הישות היחידה לה אני נענה." כל אותן חוויות שהאדם עבר בעקבות הפעולה של הקורבן עצמו, הן חוויות שימשיכו ללוות כל אחד ואחד מעם ישראל בהמשך המסע, לארץ ישראל ולגאולה עצמה. האתגר השבועי: מהו הקורבן הפרטי שלנו? מהו אותו הדבר שאנו נדרשים לעשות איתו עבודה, להביא אותו לקב"ה, לעבוד עליו, לשחרר אותו – ולקרב את עצמנו, עוד ועוד, באופן מעשי ויומי לקב"ה? בהצלחה רבה! שבת שלום!

ויקרא אל-משה וידבר ה' אליו מאהל מועד לאמר: ב דְבַר אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתָּ אֲלֵהֶם אָדָם פִּי-יִקְרִיב מִפֶּנֶם קִרְבָּן ל ה' וגו'. מזל טוב לנו, עם ישראל. השבוע אנו מתחילים את חומש ויקרא. ובאופן גם יותר ספציפי, מזל טוב לנו על גיליון מספר 300! בפרשת ויקרא, הפרשה מדברת על הקרבת הקורבנות, על פעולת הקורבנות בבית המקדש. בואו נבין יחד: מהו קורבן? מה המשמעות של הקורבן? לשם מה אנו מביאים קורבן? ומה הוא פועל בפעולתו? הקורבן משמש בכמה דרכים. קורבן עולה משמש כאשר האדם רוצה לתת משהו, להעניק משהו לריבון העולמים, לקדש את עצמו ולהביא מעצמו משהו, להתחבר לבורא העולם. קורבן חטאת מגיע כבקשת סליחה וכפרה על העוונות שאדם עשה. כאשר אדם מביא את הקורבן, הוא רואה מה נעשה עם אותו קורבן, והוא מבין ויודע שבמקום מסוים, הוא היה צריך לעבור את אותו תהליך, על חטאתו אשר חטא. אך הקב"ה, ברוב רחמיו, יצר תחליף והביא לאדם הזדמנות לכפר על עצמו ולפדות את עצמו ואת נפשו בקורבן זה. איך הדברים הללו, הפעולות הללו, הגשמיות כל כך, מתחברות למושגים כל כך רוחניים של חיבור לקב"ה, בקשת סליחה וכפרה?

**אני זוכר שבאותה תקופה, הסתובבתי עם רגשות קשים, איך הורים מעיזים להקים משפחה, להביא ולגדל ילדים, ולהשאיר כך את הדברים. אני זוכר שעברה לי אפילו מחשבה: לפה להיות הורים לא מצריך רישיון? לפה כל אחד יכול להיות הורה?**

כאשר האדם מגיע לטיפול, ובשלב מסוים כבר רוצה לייצר שינוי בהקשר כלשהו. ואנו כבר יודעים שהוא בשל לכך, הוא כבר עבר את התהליך שהוא היה צריך לעבור, וכעת, על פניו, משאר "רק לעשות את זה". אך לפעמים הוא לא מצליח. הוא לא מצליח לקום מוקדם. הוא לא מצליח לעשות את מה שהוא עושה עם חשק. או פשוט להיות רגוע אל מול הכעס שעולה. לעיתים הדבר יכול להיות מכיוון שלפעמים נדרשות פעולות טכניות בעולם המעשה שמאפשרות לאדם להתחיל לעשות, להטמיע ולהתרגל את אותן פעולות. אם בהתחלה הקושי וחוסר ההצלחה יכלו לנבוע מאמונות מגבילות, מאירועי עבר, דפוסי חיים ואישיות שונים. לפעמים לאחר שאנחנו עוברים

**עקב  
בצד  
אגודל**

**300 צעדים תמיד יתחילו בצעד ראשון**, גם אם במעלה ההר ניתקל באתגרים, תמיד נזכור מה המטרה, מה היעד. אך בל נשכח להסב את מבטנו לצעד הראשון, מאיפה התחלנו? זה יפיח בנו את הכוח להמשיך לטפס במסילה בס"ד

# סיפור בתלת מימד



אשתי מורחים גבינה על הלחם כבר שנה שלימה. את הכסף אנחנו חוסכים כדי לשלם לאברך שילמד עם יצחק שלנו, כדי שבשנה הבאה ילמד בישיבה למצטיינים... פניתי לבחור ואמרתי לו: "השכן מהדירה הראשונה, המפקח החינוכי אכל גבינה, וכך גם השכנים האחרים שמנית – כולם אכלו גבינה! רק אבא ואמא שלך לא אכלו גבינה במשך שנה שלמה! כל זה למען יצחק שלהם. עכשיו תגיד לי את האמת: יש עוד אבא כזה?". יצחק הוציא טישו מכיסו, ניגב את עיניו הדומעות ואמר לי: "אין כמו אבא שלי בעולם"... המשכתי לספר לו: "באותה שנה היה מבצע ב'תנובה'. נראה לי שמבצע כזה לא יחזור עד לימות המשיח... מי שאסף שלושים מכסים של גבינה קטנה קיבל במתנה סכום שישע-עשר חלקים. אני בעצמי קיבלתי שלושה סטים כאלו. דע לך יצחק, אשת המפקח מדירה אחת קיבלה תשעה סטים של סכו"מים, גם זו מדירה שתיים. אמא שלך ויתרה על סכו"ם ולא אכלה גבינה כדי שאתה תהיה תלמיד חכם! כדי שתתקבל לישיבה שכיום אתה לומד בה. תגיד לי עכשיו את האמת: ראית עוד אמא כזאת?". יצחק הוציא עוד טישו מהכיס שלו, ניגב את הדמעות ואמר: "אין כמו אמא שלי בעולם!..."

## המבט מהמימד הנוסף:

ישראל, מסירות הנפש של ההורים היא דבר שרק כאשר אנו נהיים הורים אנו מסוגלים להבין. וכאשר אנו רואים את המסירות והאהבה שלהם, נוכל להבין מהי אהבתו של הקב"ה, אבינו אב הרחמן, לכל אחד מאיתנו.

סיפר הגאון רבי מאיר צימרוט: הייתי פעם בהרצאה באחת הישיבות. אמרתי לבחורים שלכל אדם יש מעלה. אין מישהו שאין לו מעלה. ביקשתי מכל אחד למצוא מעלה שהוא רואה באביו. מרוב התלהבות אמרתי: "מי שלא מוצא מעלה באבא שלו – שייגש אליי ואני אעזור לו למצוא!". נתתי להם כמה דקות לחשוב ואחר כך לדבר. כשסיימתי את ההרצאה יצאתי החוצה. בחור כבן שש-עשרה רץ אחריי. הוא הוריד את הראש למטה ואמר לי: "כבוד הרב! תעזור לי, אני לא מצליח למצוא". אוי לאזנים שכך שומעות. הוא התחיל לספר: "השכן שלנו שגר בדירה הראשונה מפקח חינוכי. לשכן מהדירה השנייה יש סמינר. השכן מדירה שלישיית משמש כר"מ בישיבה. השכן שגר בדירה הרביעית מנהל תלמוד תורה. השכן בקומה חמישית משמש כראש כולל, וזה שגר בדירה שישיית משמש כראש ישיבה. לאבא שלי אין שום מעלה. הוא יושב כל היום ליד המחשב ומתקתק...". היתה לי סיעתא דשמיא מיוחדת, שהכרתי את הילד וגם את אביו. אמרתי לו: "יצחק, אתה זוכר את התקופה שהיית בכיתה ח'? אבא שלך שכר אברך שילמד איתך כל לילה במשך שעה, והכין אותך למבחן כניסה לישיבה שאתה לומד בה עכשיו כשבאת להיבחן, ידעת את החומר ישר והפוך ובישיבה 'חטפו' אותך... באותה שנה הייתם תשעה ילדים בבית. יום אחד ראיתי את אבא שלך במכולת קונה שתי קופסאות גבינה של 250 גרם. שאלתי אותו: 'למשפחה עם תשעה ילדים מספיק שתי קופסאות קטנות של גבינה?' אבא שלך הוריד את הראש ואמר לי: 'תאמן לי! לא אני ולא

# בארבע עיניים



עבורכם שמצד אחד יאפשר לכם לעשות את האימון אך מצד השני לא יעיק עליכם יותר מדי. הוא הוסיף ואמר, באומנויות לחימה, ובכלל בחיים, יש הבדל בין הגישה הסינית לגישה היפנית. הגישה היפנית אומרת להתאמן ולקרוע את עצמך, ובכך היא מכוונת את אומנויות הלחימה והפילוסופיה שלה באופן כללי, רק לאנשים שמוכנים למסע כזה. והגישה הסינית אומרת תתאמן עוד קצת ועוד קצת ובסוף תהיה היכן שאתה רוצה, ובכך מתאימה את הפילוסופיה ודרך החיים שלה לכל אדם באשר הוא. ההתמדה היא אחד האתגרים שלנו כבני אדם. כאשר אנו לוקחים לעצמנו מטרה שנוכל לעמוד בה, ואנו עושים כל מה שאנו יכולים על מנת להצליח ולהתמיד בה, גם אם אנו נופלים בדרך, גם אם אנו לא מצליחים, עיקר העניין הוא שהמשכנו הלאה. גם אתם יודעים שלפעמים היו לי תקופות שהיה לי קשה ומאתגר יותר להוציא את העלון. אך בסופו של דבר כולנו יושבים וקוראים כרגע את העלון ה-300. הדבר הזה יכול לסמן לנו על הדרך, כל העבודה שלנו בחיים היא להמשיך, להמשיך ולהתמיד. בהצלחה רבה!

אני זוכר שאנחנו עדיין בין אמצע הנושא של "אקט" אך השבוע נעצור לרגע ובעלון הבא נמשיך בנושא שאנו נמצאים. השבוע כפי שאנו רואים הגעתי יחד איתכם לעלון מספר 300! ואני רוצה יחד איתכם להבין כמה העלון ה-300 שונה מ-299? במה הוא שונה מ-301? מה יש במספר הזה? מה יש במספרים עגולים? במספרים שמציינים דברים? בסופו של דבר על פניו אכן אין הבדל בין העלון למספר 299, 15, 55, 288 או 300. מעבר לכך שהתוכן משתנה וגם אם אתם עוקבים אחרי סגנון הכתיבה והתכנים תוכלו בהחלט לראות שינוי בין עלון מספר 15 לעלון 300. אך בסופו של דבר מה ההבדל המשמעותי והעיקרי? לשם מה מציינים וחוגגים דברים אלו? השבוע אני רוצה שנדבר על "התמדה ועקביות". אני זוכר שכאשר התחלתי להתאמן באומנויות לחימה המאמן שלנו אמר שכדאי שכל אחד מאיתנו יתאמן גם הוא בביתו שלו ויקדיש זמן מעבר לאימון השבועי. אך הוא הוסיף ואמר יחד עם ההמלצה הזאת, תמצאו את הזמן האולטימטיבי המדויק