

# 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

זלזול הוא זלזול!

קרה לנו לא פעם שהלכנו ברחוב, פגשנו חבר או שכן עם פנים שפופות ומדוכאות, ניגשנו אילו ושאלנו לשלומו, האם יש משהו שנוכל לעזור לך? לא באמת משנה מה כבר עשינו בפועל, אבל, חברנו חזר לחיך, כי מישהו התעניין בו, כי למישהו היה אכפת ממנו, כי היינו "אנשים". לעיתים אנו הולכים ברחוב עם כוס שתיה ביד שברגע זה סיימנו לשתות ממנה, אנו לא מוצאים פח אשפה בקרבת מקום, רובנו נביט לצדדים... בדיוק על זה הקב"ה דיבר, על הדברים הקטנים האלו שעושים אותנו "בני אדם". רק אם נצמד לאותם דברים אשר לכאורה נראים קטנים ונתמיד בהם, הקב"ה ייתן לנו את כל מה שהבטיח לנו, כיון שאנו נאמנים למטרה אשר לשמה נוצר העולם, שיחיו פה "בני אדם" וכך כאשר נמשיך ונקיים את אותן מצוות "קטנות" לכאורה, אט אט נמשיך ונקיים את שאר כל המצוות בעז"ה ונחיה בעולם הרבה יותר טוב, אכפתי ואנושי וכמובן נתברך בכל הברכות האמורות בתורה, אמן.

**אתגר שבועי:** לכל אחד מאתנו ישנה איזו "מצווה" "הנהגה" שכבר זמן רב הוא אומר לעצמו, מתי שהוא אני אקח את זה על עצמי, אם אני יעשה את זה אני ירגיש יותר מחובר יותר קשור לאלוקים. אני מזמין אתכם בואו ננסה ביחד רק בשבוע הקרוב, לקחת את אותה הנהגה וללכת איתה שבוע ימים. לאחר שבוע תחליטו מה אתם עושים איתה. יהי רצון שנזכה באמת להיות "בני אדם" ולעשות לקב"ה נחת. אמן. שבת שלום!

תקיימו את הדברים הקטנים, את המצוות שאדם דש בעקביו, תקיימו את המצוות הללו והנה תראו מה אני מבטיחכם בתמורה! את כל הטוב שבעולם.

איך יתכן שתמורת אותן כמה מצוות "קטנות" לכאורה, לא "רעשניות" ולא כל כך "קשות", הקב"ה מבטיח לנו עולם ומלואו, מפני מה זה כל כך חשוב לקב"ה להדגיש לנו את זה, עד כדי כך שהוא מבטיח לנו כאלו דברים? בדיוק

**בואו ננסה ביחד רק בשבוע הקרוב, לקחת את אותה הנהגה וללכת איתה שבוע ימים. לאחר שבוע תחליטו מה אתם עושים איתה. יהי רצון שנזכה באמת להיות "בני אדם" ולעשות לקב"ה נחת. אמן**

כאן טמון הסוד, זה לימוד מוסר ההשכל שיש לנו מהפרשה, הדברים הקטנים הללו, המצוות, הציוויים ההתנהגותיים הקטנות הללו, שלכאורה מתרוצצות לנו תחת הרגלים, הם הם אלה שיוצרים עולם מופלא, עולם טוב יותר, עולם מתוקן יותר, דווקא כאן, במקום שאנשים מטבעם רגילים לזלזל חלילה, דווקא כאן עומד הקב"ה ומצפה מאיתנו לתשומת לב, למבט עמוק ויסודי ולא לזלזל חלילה. כי בסופו של דבר, אדם שמזלזל בפחים קטנים, סופו לזלזל גם בחביות ענק, כי זלזול הוא

וְהָיָה | עֲקֵב תִּשְׁמְעוּן אֶת הַמְּשֻׁפְּטִים הָאֵלֶּה וְשִׁמְרֵתֶם וְעִשִּׂיתֶם אֹתָם וְשָׁמַר ה' אֱלֹהֶיךָ לְךָ אֶת-הַדְּבָרִית וְאֶת-הַחֹסֶד אֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם: וְאַהֲבָה וְבִרְכָה וְהִרְבָּה וּבִרְכָה פְּרִי-בִטְנְךָ וּפְרִי-אֲדָמְתְךָ דָּגְנְךָ וְתִירֶשֶׁךָ וְיִצְהָרְךָ שֹׁגֵר-אֶלְפִיךָ וְנִעְשִׂיתָ צִאֲנֶךָ עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר-נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם לְחַת לְךָ: יִבְרַךְ תְּהִיָה מִכָּל-הָעַמִּים לְא-יְהִיָה בְךָ עֵקֶר וְעִקְרָה וּבִבְהֵמָתְךָ: וְהָסִיד ה' מִמֶּךָ כָּל-חַלִּי וְכָל-מִדּוֹי מִצְרִים הָרְעִים אֲשֶׁר יִדְעֶתָ לֹא יִשְׁיִמֶם כִּי וְנִתְּנָם כָּל-שֹׁנְאֵיךָ: וְאִכְלַתְּ אֶת-כָּל-הָעַמִּים אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֶיךָ נָתַן לְךָ לְא-תְחֹס עֵינֶיךָ עֲלֵיהֶם וְלֹא תִעַבֵד אֶת-אֱלֹהֵיהֶם כִּי-מִזִּקְשָׁם הוּא לְךָ:

רש"י הקדוש אומר על הפסוק "והיה עקב תשמעון", אם המצוות הקלות שאדם דש בעקביו תשמעון, ושמר ה' וגו'

לו היינו קוראים קודם את הפסוקים עם ההבטחות שהקב"ה מבטיח לנו, לפני שאנו קוראים את מה הקב"ה דורש מאיתנו, וודאי היינו חושבים שתמורת הבטחות מעין אלה, "וְאַהֲבָה וְבִרְכָה וְהִרְבָּה וּבִרְכָה פְּרִי-בִטְנְךָ וּפְרִי-אֲדָמְתְךָ דָּגְנְךָ וְתִירֶשֶׁךָ וְיִצְהָרְךָ שֹׁגֵר-אֶלְפִיךָ וְנִעְשִׂיתָ צִאֲנֶךָ עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר-נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם לְחַת לְךָ: יִבְרַךְ תְּהִיָה מִכָּל-הָעַמִּים לְא-יְהִיָה בְךָ עֵקֶר וְעִקְרָה וּבִבְהֵמָתְךָ: וְהָסִיד ה' מִמֶּךָ כָּל-חַלִּי וְכָל-מִדּוֹי מִצְרִים הָרְעִים אֲשֶׁר יִדְעֶתָ לֹא יִשְׁיִמֶם כִּי וְנִתְּנָם כָּל-שֹׁנְאֵיךָ:" וודאי הקב"ה דורש מאיתנו לפחות את קיומן של תרי"ג המצוות על כל דקדוקיהן. כעת, נחזור רגע לבקשתו של הקב"ה, להתנייתו, מה הוא דורש מאיתנו בכדי לקבל את כל הטוב הזה, "והיה עקב תשמעון" כפי שרש"י מבהיר,



**עקב בצד אגודל**

**אמר רבי עקיבא: "וְאַהֲבָה לְרֵעֶךָ כְּמוֹךָ - זה כלל גדול בתורה"**

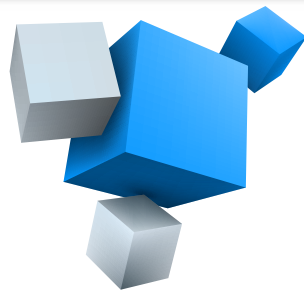
(ויקרא יט, יח, ספרא שם, ירושלמי נדרים ט, ד)

**הַשָּׂמִים שָׂמִים לָהּ, וְהָאָרֶץ נָתַן לְבְנֵי אָדָם**

(תהילים קט"ו ט"ז)

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



של מכובדות מחדרו של הרבי. כעת חוזר לכאורה התור לסדרו, הגבאי מורה לי להיכנס לחדרו של הרבי.

### המבט של הזולת(הרבי)

כן בני מה מביאך הנה? שואל הרבי, דמעותיי לא עמדו בעומס, את כל קשוי מהמסע הזה בארץ ניכר הוצאתי בבת אחת, התפרצתי בפני הרבי אולי גם מעט בחוסר דרך ארץ, אך עם מעמסה של כאב. אני לא מבין, הפצתי לעברו של הרבי, ילמדנו רבינו, הרבי ראה אותי יושב ראשון בתור, הרבי גם ראה שהגעתי הנה ממש מוקדם ואני מחכה זמן רב, מדוע הרבי לא הכניס אותי ראשון? אני באמת רוצה לדעת.

הרבי הושיב אותי, הרגיע אותי בחיוכו הנעים, שאל אותי לסיבת בואי, שוב התפרצתי והחילתי לגולל בפניו את מסכת אסיפת הכספים שלי והקשיים שרק הולכים ומתעצמים ככל שהימים חולפים, לאחר שסיימתי את דבריי, שאל אותי הרבי לאיזה סכום של כסף אני זקוק, התפתלתי במקומי, התביישתי לנקוט בסכום העצום שלשמו באתי לארה"ב, אני סוחר חובות מנישואי הבת הקודמת שלנו, התחלתי את שרשרת השמחות כשכבר רבצו על כתפיי חובות כבדים, \$55.000 אמרתי לרבי, הרבי הרים את הקוויטל (הפתקא) היחידה שהייתה מונחת על שולחנו, מתחתיה היה צ'יק פתוח, הוא הוציא עט מהמגירה ורשם על הצ'יק בדיוק את הסכום בו נקטתי לפני רגע. כעת הבנת? שאל הרבי

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

ואוו, מה אתה אומר ישראל זה ממש חתיכת סיפור הא? אבל מה נראה לך שה' רוצה שנלמד מפה? ה' רוצה שנלמד - ש' לי הכסף, ולי הזהב-נאום, ה' צבאות" הכל שייך לקב"ה, הכל מגיע ממנו, כאשר הוא נותן לנו משהו אם זה כסף, קשרים עם אנשים, כישרונות וידע שאנו רוכשים ולומדים, אנו צריכים לזכור שהכל מאיתו יתברך, לכן עלינו לעזור ולסייע עם מה שקיבלנו לאחרים, נחשוב על השני כי רק בגלל זה הקב"ה נותן לנו, בכדי שנוכל לתת ולהעניק הלאה.

למי עלי לדעתך לגשת? מה אתה אומר? מי יוכל לעזור לי? אני במצב ביש! אמר דוד ברקוביץ, משולח מירושלים, לחברו למונית בארה"ב, אני אמור לחתן את הבת השנייה שלי בקרוב ואין לי מאיפה להתחיל עם הוצאות החתונה. כבר עברתי על כל הכתובות בהם הייתי בעבר, מה אני אומר לך, עמך ישראל צריכים פרנסה, לאף אחד לא קל היום, פעם היה גביר שנתן לי 3 אלף דולר, אתה מאמין? מי נותן היום כאלה סכומים, מה אתה אומר מה עלי לעשות? חברו התמתח במושב במונית, הרהר לרגע, הוא הבין בדיוק את מועקתו של חברו, ופתאום הוא אומר לו, "נראה לי שיש לי עבורך רעיון, כדאי שתיסע לרבי מטאהש שליט"א הרבי בעל חסד עצום, מגעים אליו עשירים רבים מכל רחבי ארה"ב, הוא יוכל לעזור לך בעז"ה. כך מצאתי את עצמי נוסע לעבר בית הרבי מטאהש, הרבי מתחיל את קבלת הקהל שלו מאוחר, אני אתייצב שם מוקדם בכדי שאהיה הראשון בתור ולא אצטרך להמתין זמן רב, כך חלפו להן כמה שעות, בלימוד, קריאת תהילים, ותפילה להצלחת מטרת הנסיעה, לאחר כמה שעות אנשים נוספים החלו להתאסף, לידי מתיישב אדם צעיר, מאוד מכובד למראה, שכננו לספסל מספר לי לתומו עד כמה אותו יהודי הוא עשיר גדול, עד כמה הרבי מאוד מכבד אותו ומראה לו כל הזמן אותות חיבה. הנה, לא חולפות להן כמה דקות מאז נכנס אותו עשיר לחדר ההמתנה, דלת חדרו של הרבי נפתחת ומיודענו, העשיר המכובד מוזמן להיכנס לקודש פנימה, לחדרו של הרבי.

### המבט שלי(דוד)

מה??? אני לא מאמין, אני ממתין כבר יותר מ 4 שעות, אני יושב ראשון בשורה והרבי עוקף עלי, הרבי פשוט "לא ראה" אותי, הכניס איזה "גביר" לחדר, אני לא מאמין, גם פה! גם פה מחשיבים אנשים לפי סכום הכסף שיש להם, לפי סוג ודגם הרכב אשר בבעלותם. מעבר לשעות ההמתנה שאני ממתין הרבה לפני אותו גביר, הוא גם הרבה יותר צעיר ממני מה עם מעט כבוד למבוגרים? אני לא מבין מה הולך פה! חולפת לה רבע שעה, הדלת נפתחת, אותו עשיר יוצא בארשת

\*הסיפורים במדור זה בבסיסם נשמעים על ידי המאומנים של צביקה, אך פרטיהם משונים עד בלי הכר להצטרפות למנויי העלון ניתן לשלוח מייל למערכת "רץ כצבי" ותקבלו את העלון לתיבת המייל שלכם שבוע באופן קבוע

## בארבע עיניים

העיקרון, משם נוכל לעבוד על הנושא העיקרי שהוא הנושא הכספי, שאלתי את דוד אם זה בסדר מבחינתו, הוא אישר זאת. לאחר שבוע, דוד הגיע מתוסכל מאוד, אני לא מבין, באימון הקודם זה עבד לי כל כך טוב הבנתי בדיוק מה צריך לעשות ואכן עשיתי, אני לא יודע מה קרה במשך השבוע לא הלך לי כלום! שאלתי את דוד, מה זה אומר "לא הלך לי כלום" מה בדיוק קרה, כך הוא הסביר, כל פעם שהגיע לידי איזה שהוא מקרה, ניסיתי לנהוג באסרטיביות, אך מה שקרה בסופו של דבר, הגעתי או לאגרסיביות או לפסיביות, לא הצלחתי לשמר את האסרטיביות בכלל, עברתי יחד עם דוד על שלושה ארבעה מקרים ספציפיים, בכדי להבין מה גרם לך, לאחר שהוא סיים לספר לי, הבחנתי בדפוס שחזר על עצמו, הבנתי שהגענו לנושא שנקרא ב"אימון האישי" "אמונות מגבילות". מה עשינו עם דוד? כיצד עזרנו לו עם זה והאם הוא השתחרר מאותה "אמונה מגבילה" שבוע הבא בעז"ה.

בשבוע שעבר ליוויוני יחד עם דוד את הבנה שאם הוא רוצה לשנות את הנושא הכספי בביתו בקלות וללא בעיות הוא צריך להבין את 3 גישות התקשורת, **1 אגרסיבי, 2 פסיבי, 3 אסרטיבי**. הסברנו לדוד מה כל אחד אומר, דוד הבין שהגישה האסרטיבית היא הגישה היותר נכונה לחיים הכוללים יכולת עמידה על עקרונות ללא פגיעה באחר. שאלתי את דוד האם הוא רוצה ללמוד לנהוג באסרטיביות והוא השיב ליבחיוב, אז עשינו כמה סימולציות במשך האימון, בכדי להמחיש לדוד כמה שיותר ברור, איך פועל אדם אסרטיבי. בסופו של האימון, דוד לקח על עצמו שיעורי בית - "מחברת אסרטיביות" בא הוא רשם לפחות 3 סיטואציות ביום, בהם הוא נהג באסרטיביות, למשך שבוע בכל תחומי החיים. כך אט אט הוא יבין את



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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