

# 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

לשני, המעשה עצמו, כיון שכך זה מתחלק לשני דפוסי התנהגות "באמור" אנחנו מת- כוננים לנתינה, אנחנו מתכננים וחושבים איך ניתן לשני ומה בדיוק נעשה שם אני חנו צריכים "להשפיע" "להריץ עניינים" לא לקחת את הזמן אלא להיות חורצים "שתה וגם לגמליך אשקה" נתינה בלי לאות, אבל כאשר אנחנו מגעים ל"עשה" לעשייה עצמה לנתינה לשני, שם אנחנו צריכים לעשות את זה בישוב הדעת לאט לאט, לתת לכל אחד את היחס והזמן המיוחד שלו, לא לרוץ מאחד לשני ללא יכולת לתת לשני את ההרגשה שכרגע, גם אם זה לרגע, אני רק אתך, לכן רבקה אמנו אמרה ועשתה כך {יח} ותאמר שתי אדני ותמהר ותךרד פדה על- ידה ותשקה: {יט} ותכל להשקתו ותאמר גם לגמליך אשאב גם לגמליך אשקתה. ראשון כל תשומת הלב הייתה לאליעזר ורק כאשר כילה הוא לשתות אז אמרה רבקה אמנו, "גם לגמליך..."

**האתגר השבועי:** מה אתם אומרים מע- ניין? נראה לכם שנצליח השבוע, באו ננסה השבוע יחד, כאשר אנו רוצים לעזור לשני או לעשות איזה מעשה טוב, דבר ראשון, הדי- בור סביב זה, שיהיה עם כל הלב, בשפע, וכאשר "נעשה" את זה, נעזור לשני, ניתן מילה טובה, נעשה את זה מכל הלב עם כל תשומת הלב לשני, כך נלך בעז"ה בדרך האבות והאמהות הקדושים, אמנו! שבת שלום!

כדה משכמה ונותנת לו לשתות, רק לאחר שהוא סיים לשתות והרווה את צימאנו, רק לאחר מכן, אמרה רבקה גם לגמליך אשקה- "יז" ויך העבד לקראתה ותאמר הגמלאיני נא מעט-מים מפדה: {יח} ותאמר שתי אדני ותמהר ותךרד פדה על-ידה ותשקה: {יט} ותכל להשקתו ותאמר גם לגמליך אשאב

**עזור לשני, ניתן מילה טובה, נעשה את זה מכל הלב עם כל תשומת הלב לשני, כך נלך בעז"ה בדרך האבות והאמהות הקדושים, אמנו!**

עד אם-כליך לשפתך" מצד אחד גם בבקשת אליעזר וגם כאשר אליעזר סיפר את מהלך הסיפור הוא סיפר את זה שונה ממה שהיה במציאות? למה זה ככה? מה הקב"ה רוצה לרמוז לנו? מה אנחנו יכולים ללמוד מכאן?

יש כאן מוסר השכל מדהים בשבילנו, ישנם שני חלקים בגמילות חסדים "אמור" "ועשה" "האמור" זה התכנון שלנו לעזור לשני הדי- בור שלנו עם השני על זה שנעזור לו, החלק השני הוא "עשה" העשייה עצמה, הנתינה

{יד} והיה הנער אשר אמר אליה הסי-נא כדה ואשקה ואמרה שתי וגם-גמליך אשקה אתה הכחתי לעבדך ליצחק ובה אדע כי- עשית חסד עם-אדני: {טו} והי-הוא טרם כלה לדבר והנה רבקה יצאת אשר ילדה לב- תואל בן-מלכה אשת נחור אחי אברהם וכדה על-שכמה: {טז} והנער טבת מראה מאד בתולה ואיש לא ידעה ותךרד העונה ותמלא כדה ותעל: {יז} ויך העבד לקראתה ותאמר הגמלאיני נא מעט-מים מפדה: {יח} ותאמר שתי אדני ותמהר ותךרד פדה על-ידה ותש- קה: {יט} ותכל להשקתו ותאמר גם לגמליך אשאב עד אם-כליך לשפתך... {מה} אני טרם אכלה לדבר אל-לבי והנה רבקה יצאת וכדה על-שכמה ותךרד העונה ותשאב ואמר אליה השקיני נא: {מו} ותמהר ותךרד פדה מעליה ותאמר שתי וגם-גמליך אשקה ואשתי וגם הגמלים השקתה.

בפרשתנו ישנו חלק מעניין, בתחילת הסיפור עם אליעזר עבד אברהם אנחנו רואים שהוא אומר כך- אם אני אבקש מעט מים, ויאמרו לי שתה וגם לגמליך אשקה, סימן שזה אדם שחושב על אחרים וראויה אישה זו ליצחק, בסיפור שמספר אליעזר לבתואל וללבן הוא אומר להם אותו דבר שרבקה אמרה "שתה וגם לגמליך אשקה" אבל אם נתבונן בסי- פור שקרה בפועל זה לא היה כך, מה שקרה באמת, זה כך, אליעזר עבד אברהם ניגש לרבקה וביקש ממנה שתיתן לו לשתות מכדה, ורבקה אומרת לו שתה ומורידה את

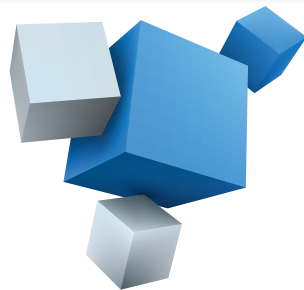
**עקב בצד אגודל**

(מסכת אבות, א', ט"ו)

**"אמר מעט ועשה הרבה"**

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



פה, איזה יופי לראות אותך, האמת לא הבנתי מה אתה בוהה בי כל כך, מה איתך, איך אתה מרגיש? ב"ה אני בסדר גמור ענה אפרים, מה איתך יחזקאל, מה קרה לך?

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

לא כל מה שנראה לנו בוחק ונוצץ, הוא אכן כך, לא כל מה שמספרים לנו על הזולת הוא נכון, לעיתים אנשים נמצאים במקום מסויים, התדמית והדימוי שיש להם כלפי חוץ לא מאפשרים להם לשבור את המעגל ולעשות את הצעד הנכון ביותר עבורם. כשאנו רואים שמישהו כבר הצליח להרים את עצמו מהמקום הכל כך סבוך שלו והוא מצליח לעשות עם עצמו את הלא יאמן, את המעבר הכל כך דרמטי מבחינתו, לנו, בסביבה הקרובה שלו ישנן שתי אפשרויות, האחת, המועדפת יותר, היא לתת לו תמיכה ועידוד, השניה, גם היא אופציה בהחלט, פשוט לא להגיד כלום אם אין לנו משהו חכם או תומך לומר, לעיתים השתיקה היא נכס, עבורנו ועבור הזולת!

חסר טקט, פעם ראשונה שאני נמצא בכותל למה יש פה אנשים חסרי טאקט? נוו מה הוא ממשיך להסתכל? שימשיך הלאה או לפחות שיתרום לי משהו, איזה בושות, למה באתי לפה? כפרת עוונות ה' יעזור לי, מה הוא ניגש לעברי?? עכשיו הוא יציע לי לבא לאכול באיזה בית תמחוי, אם הוא היה יודע מאיפה באתי...

### המבט של הזולת(אפרים)

את מי אני רואה פה? את יחזקאל! לא יאומן שנים לא נפגשנו היינו יחד בת"ת ובישיבה קטנה היינו החברים הכי טובים, ואוו כמה זמן לא נפגשנו, ממש מזמן הישיבה קטנה, מה הוא עושה פה? אני זוכר שהוא עבר יחד עם משפחתו לארה"ב בכדי לבסס את מעמדם הכלכלי שמעתי שהם נהיו עשירים, ואוו באמת הרבה שנים לא נפגשנו, אבל רגע, מה הוא עושה פה בתור "פושט יד" ה' ירחם, לא יאומן, טוב אני חייב לדבר איתו ואולי להציע לו עזרה, יחזקאל...

### המשך המבט שלי

מה אפרים? אני לא מאמין, מה אתה עושה

היה זה יום חורפי וגשום השעה הייתה 7:30 בבוקר אני ממחר לי לעבר הכותל המערבי, שמי אפרים אני גר בירושלים בעיר העתיקה, כל יום אני מתעורר בשעה 6:00 בבוקר יורד לבית הכנסת מתחת הבית שלי לשיעור בדף היומי ואז בשעה 7:30 אני מסים את הלימוד ויוצא לכיוון הכותל המערבי לתפילת שחרית, בשעה 7:40 אני מגיע לרחבת הכותל, רחבת הכותל היא אחד המקומות המרתקים בירושלים, כל סוגי האנשים נמצאים שם, יש שם יהודים יש שם נוצריים כולם מגעים לכותל המערבי, פושטי היד שם הם עם בפני עצמו, אנשים מכל הסוגים יש שם אנשים שנמצאים שם שנים וכולם מכירים את כולם לרוב אני משתדל לחלוף על פניהם ולאחל להם "בוקר טוב" ו"יום מוצלח" באותו יום כאשר צעדתי ברחבת הכותל בדרך למקומי הקבוע לתפילת שחרית לפתע ראיתי אותו!! נעצתי בו את מבטי, אף פעם לא ראיתי אותו פה לקח לי שתי דקות שלמות להתאושש ולהוריד ממנו את עיני.

### המבט שלי

מה הוא מסתכל עלי? הוא לא קולט שזה

\*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 לחיבת המייל שלכם מידי שבוע באופן קבוע

## בארבע עיניים

הכי פשוט שלנו עושה לאחרים, ולשאלתך מה ניתן לעשות במצב כזה, דבר ראשון כאשר אנחנו שמים לב, מהתחלה שאותו חבר לא באמת התכוון לפגוע בנו, הרבה יותר קל לנו להחליק את זה הלאה, דבר שני המשפט מישהו "פגע" בי הוא לא נכון! אין כזה דבר מישהו פגע בי, כי עובדה, שישנם אנשים אחרים שלא היו נפגעים מהמשפט הזה, אלא המשפט הנכון הוא "אני נפגעת מישהו" אני נתתי לעצמי להיפגע מישהו שזה אומר שהיכולת להיפגע היא תלויה בי איך אני מחליט להסתכל על מה שאמר לי (אומנם אם כך כל האחריות על זה שנפגעת זה "עלי" אבל זה נותן לי באמת את השליטה על חיי) כאשר אני מחליט לא להיפגע אני יכול לימצא מלא סיבות למה השני אמר עלי את מה שהוא אמר מבלי שזה יפגע בי, בהצלחה רבה!

**ש'-** לכבוד מערכת רץ כצבי! שבוע טוב שמי... אני בחור בישיבה ולפעמים אני שם לב שאני נפגע מכל מיני דברים שבחורים אומרים לי למרות שהם לא מתכוונים לפגוע בי אבל אני נפגע ממה שהם אומרים כי בשבילי הדברים האלה הם "פגיעה" למרות שבשבילם זה לא, מה אוכל לעשות בכדי לא להיפגע!

**ת'-** לכבוד... השלום והברכה, האמת שמה שאתה אומר זו תופעה די מוכרת, כמעט לכל אדם ישנם משפטים או מילים מסוימות ש"פוגעות" בו ולכן דבר ראשון זה בא ללמד אותנו עד כמה אנחנו צריכים להיות זהירים במה שאנחנו אומרים ובמה שאנו עושים כי אי אפשר לדעת מה דיבור



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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