

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

חלק מהזמן אנחנו למעלה חלק מהזמן אנו למטה, אם כן מה נוכל לעשות בזמנים שאנו למטה איך נוכל להרים את עצמנו איך נוכל לקבל כוח להמשיך למרות כל מה שאנו עוברים? כאן יוסף הצדיק נתן לנו עצה מדהימה, לזכור תמיד את הטוב, ליצור לעצמנו בזמנים הטובים "אוסף" זיכרונות טובים שיעזרו לנו לשמח ולצמוח מהמקומות הקשים והכואבים, למשל לרשום לעצמנו כל יום/יומים, חמישה דברים טובים שקרו לי היום 5 דברים שלא היו חייבים לקרות לי היום, לא היו חייבים ללכת לפי התוכניות שלי ובכל זאת ה' סידר לי את זה כרצוני, כך כאשר ניצור לנו "מאגר" "מקבץ" של זיכרונות טובים יהיה לנו קל יותר לעבור את הזמנים הקשים במיקוד עם החיובי שתמיד אבל תמיד קיים!

האתגר השבועי: בואו יחד השבוע ננסה כליום ליצור לעצמנו "מקבץ" של זיכרונות חיוביים "מקבץ" של דברים טובים שקרו לנו היום, כך שנשים את מיקודינו בחיובי נוכל לעבור כל דבר בעזרה! בהצלחה! שבת שלום!

לבא על ארץ מצרים שבע שנות רעב, חסר, כל כך גדול שלאחר אותם שנות רעב, שנות השובע לא יזכרו כלל וכלל. מה כן ניתן יהיה לעשות? מיעץ יוסף הצדיק לפרעה, להכין מחסנים מלאים משנות השובע, לשנות הרעב, כך גם אם ישרור רעב כבד, מי שהכין את עצמו מבעוד מועד, יוכל להשיב את רעבונו גם בשעות מצוקה.

יוסף הצדיק מלמד אותנו עקרון חשוב ביותר לחיינו! חיינו מלאים בזמנים "שבעים" מבחינה רוחנית "שבעים" מבחינה גשמית, זמנים שאנו "נמצאים על הסוס" כמו שאומרים, זמנים שאנו אומרים לעצמנו זה עכשיו אני מתעלה מעלה מעלה וכך זה הולך להמשיך כל הזמן מעכשיו אני רק יתעלה, כעת טוב לי מבחינה כלכלית/חברתית /הגשמה עצמית, מעכשיו והלאה אני רק ימשיך לעלות ולטפס, כך אנו חושבים שוב ושוב, אבל בינינו למי מאתנו החיים באמת צעדו במסלול הזה? למעטים, אם בכלל! כי החיים הללו לא בנויים ככה, הם בנויים על בסיס עולה ויורד כאשר

{כט} הנה שבע שנים באות שבע גדול בכל-ארץ מצרים: {ל} וקמו שבע שני רעב אחריהו ונשכח כל-השבע בארץ מצרים וכלה הרעב את-הארץ: {לא} ולא-יודע השבע בארץ מפני הרעב ההוא אחרי-כן כן-כבד הוא מאד: {לב} ועל השנות החלום אל-פרעה פעמים כן-נכון הדבר מעם האלהים וממנה האלהים לעשותו: {לג} ועתה ירא פרעה איש נבון וחקם וישיתוה-על-ארץ מצרים: {לד} יעשה פרעה ויפקד פקד דים על-הארץ וחסש את-ארץ מצרים בשבע שני השבע: {לה} ויקבצו את-כל-אכל השנים הטובות הבאות האלה ויצברו-בד תחת יד-פרעה אכל בערים ושמרו: {לו} והיה האכל לפקדון לארץ לשבע שני הרעב אשר תהיין בארץ מצרים ולא-תפרת הארץ ברעב: {לז} ויטב הדבר בעיני פרעה ובעיני כל-עבדיו: {לח} ויאמר פרעה אל-עבדיו הנמצא כזה איש אשר רוח אלהים בו:

יוסף הצדיק פותר את חלומותיו של פרעה ואומר לו, שהולכות להיות שבע שנות שובע, לא יהיה חסר כלום, יהיה שפע בלתי נגמר, לאחר מכן הולכים



**עקב
בצד
אגודל**

(עבודה זרה ג,א)

(אמרה ידועה)

"מי שטרח בערב שבת יאכל בשבת"

"תחשוב טוב יהיה טוב"

