

# 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

להביא לבנימין את מה שהוא הרגיש שהוא רוצה לתת לו, כיון שמה שקרה ליוסף היה אמור לקרות לו. כל אחד יש לו את מסלול חיו שהקב"ה מתכנן לו, עדיין יוסף רצה להעביר לשבטים ולנו מסר איך נוכל אף אנו לאמץ לעצמנו את אותה תכונה של אמונה ללא סייג בריבון העולמים, לכן יוסף הצדיק הוסיף פסוק אחר כך, כאשר הוא שלח אותם לארץ ישראל "אל תרגזו בדרך" זה המסר! כאשר אנו נאמץ לעצמנו את ההבנה שאין לנו למה, ועל מי לכווס, שהכל מגיע מלמעלה, אנו לא נקנא, נכעס, נתעצבין יותר כיון שאנו יודעים שהכל מלמעלה אבל העיקר תלוי ב"לא לכווס" "כל הכועס כאילו עובד ע"ז" למה? כיון שהוא חושב שמי שהכעיס אותו הוא משהו בפני עצמו הוא לא מבין שהוא בסך הכל שליח של הקב"ה זה המסר שלנו השבוע "אל תרגזו".

**האתגר השבועי:** בואו ננסה רק השבוע לקחת את המסר הזה כפרויקט, "אל תרגזו" כל פעם שאנו שמים לב שמגיע משהו שמרגיז אותנו, באו ננסה לקחת נשימה עמוקה להיזכר ביוסף הצדיק ופשוט להבין שהכל מגיע מהקב"ה, ננסה להבין בנוסף מה הקב"ה רוצה לרמז לנו? האם יש כזה דבר? אם כן אולי ננסה לשפר זאת! בהצלחה לכולנו!

שבת שלום!

"מהרו ועלו אל אבי" מוסיף יוסף ועוד אומר "והנה עיניכם ראות ועיני אחי בנימין..." רש"י הקדוש אומר על פסוק זה, שיוסף הצדיק השווה את כל השבטים יחד, לרמז להם, כשם שאין לי על בנימין אחי, כך אין בליבי שגאה עליכם" יוסף הצדיק שולח לאביו מטוב מצרים ורש"י מפרש זאת "וין ישן שדעת זקנים נוחה הימנו" כל דבר מחושבן כל דבר מתוכנן.

אם כן איך יתכן שיוסף הצדיק שהוא זה שסבל כל כך קשות ממידת "הקנאה", זה מה שהביא אותו להישלח למצרים ולעבור את כל התלאות הללו, הוא, הוא ולא אחר, חילק לכל השבטים חליפות, ולבנימין הביא חמש חליפות ושלוש מאות כסף?? מה קרה ליוסף המחושב יוסף שידע מה לעשות ומתי, יוסף שהסכים להתאפק עד עכשיו כדי שחלומותיו יתגשמו, אותו יוסף הצדיק בא ויוצר קנאה חדשה מישהו חדש שכולם יקנאו ויסתכלו עליו? מה קורה פה? מה יוסף הצדיק בא ללמד את השבטים הקדושים ואותנו?

יוסף הצדיק הבין מיד במכירתו שהקב"ה הוא זה שעשה את זה! כבר בהתחלה הוא לא האשים אף אחד, הוא הצדיק עליו את הדין, והלך עם הקב"ה פסיעה פסיעה, כל מה שקרה לו הוא חווה את זה עם הקב"ה, הוא לא השליך כלום על אף אחד, הכל מלמעלה! לכן יוסף הצדיק לא חשש

פרק מה' {ג} ויאמר יוסף אל-אחיו אָנִי יוֹסֵף הַעוֹד אִבִּי חַי וְלֹא יִכְלֹ אָחִיו לַעֲנֹת אֹתוֹ כִּי נִבְהַלְוּ מִפְּנֵיו: {ד} ויאמר יוסף אל-אחיו גִּשׁוּ-נָא אֵלַי וַיִּגְשׁוּ וַיֹּאמֶר אָנִי יוֹסֵף אֲחֵיכֶם אֲנִישׁ-מִכְרֹתֶם אֹתִי מִצְרַיִם: {ה} וַעֲתָה | אֶל-תַּעֲבֹבוּ וְאֶל-יַחַר בְּעֵינֵיכֶם כִּי-מִכְרֹתֶם אֹתִי הִנֵּה כִּי לְמַחִיָּה שָׁלַחַנִּי אֱלֹהִים לְפָנָי כֹּה: {ו} כִּי-זֶה שָׁנַתִּים הָרַעַב הָרַעַב הָאָרֶץ וְעוֹד חָמֵשׁ שָׁנִים אֲשֶׁר אֵין-חֵרִישׁ וְקָצִיר: {ז} וַיִּשְׁלַחַנִּי אֱלֹהִים לְפָנֵיכֶם לְשׁוֹם לָכֶם שְׂאֵת רֵית בְּאָרֶץ וַיְהַחֲיֶינִי לָכֶם לְפִלְטָה גְדֹלָה: {ח} שְׁלִישִׁי וַעֲתָה לֹא-אֶתֶם שָׁלַחְתֶּם אֹתִי הִנֵּה כִּי הֵאֱלֵהֶם וַיִּשְׁמַנִּי לְאֵב לְפָרְעָה וְלֹא דוֹן לְכָל-בֵּיתוֹ וּמִשָּׁל בְּכָל-אָרֶץ מִצְרַיִם: {ט} מִהָרֹד וְעַד אֶל-אָבִי... {כב} לְכֹלֶם נָתַן לְאִישׁ חֲלִפּוֹת שְׂמֹלֶת וּלְבִנְיָמִן נָתַן שְׁלֹשׁ מֵאוֹת כֶּסֶף וְחָמֵשׁ חֲלִפּוֹת שְׂמֹלֶת: {כג} וְלְאָבִיו שָׁלַח כֹּזָאת עֶשְׂרֵה חֲמִיּוֹם נְשָׂאִים מְטוֹב מִצְרַיִם וְעֶשְׂרֵה אֶתְנֹת נְשָׂאֹת בָּר וְלָחֶם וּמְזֹן לְאָבִיו לְדַרְךָ: {כד} וַיִּשְׁלַח אֶת-אָחִיו וַיֵּלְכוּ וַיֹּאמֶר אֲלֵהֶם אֶל-תַּרְגּוּזוֹ בְּדַרְךָ:

מרגע ההתוועדות של יוסף אל אחיו אנו רואים, שיוסף מדבר עליהם כהולך על כרעי תרנגולת, כל מילה שקולה, כל מילה מדודה, יוסף הצדיק דרוך ומוכן לכל תגובה של השבטים. ברגע שהוא רואה שהם נבהלו מפניו, הוא אומר להם "גשו אלי" "אל תעצבו" ומסביר להם מדוע הם אינם צריכים לקחת את האשמה עליהם, הכל מלמעלה אומר להם יוסף הצדיק,

## כל הכועס כאילו עובד עבודה זרה

(שבת קה' ע"ב)

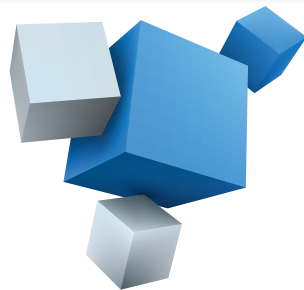
## כל הכועס כל מיני גיהינום שולטים בו

(נדרים כב' ע"א)

עקב  
בצד  
אגודל

# סיפור בתלת מימד

## אני - חברי - ומה האלוקים שואל מעמך?



הולך פה? חזקי משקר עלי? הוא נמצא פה בירושלים, למה הוא אומר לי שהוא בבני ברק? מה קורה פה? אולי הוא עצבני עלי? אבל אין לו על מה, אולי זה כבר לא לגיל שלו ללכת איתי לחנות לראות כל מיני ספרים? מי שישמע כמה הוא יותר גדול ממני מוזר מה הולך פה?

### המבט של הזולת(חזקי)

יום שלישי פעמיים כי טוב, חשבתי לעצמי, בעודי הולך ברחובותיה העמוסים של ירושלים, היום יש לאחי יום הולדת הוא נהיה בן 18, זה בהחלט יום מרגש, חשבנו כולנו בבית, והחלטנו לערוך לו מסיבת הפתעה, מבלי שהוא ידע התקשרנו לכמה מחבריו הטובים בישיבתו ותכננו שהם יעסיקו אותו במשך היום ולא יתנו לו לבא לבית, רק בסוף היום הם יביאו אותו לבית יחד נחגוג לו את יום הולדתו ה-18, יום שלישי הגיע ואנו התחלנו בהכנות, לקנות מצרכים, לקנות אוכל, מתנות, עוגה גדולה, ושאר דברי יום הולדת. עלי הטיל אבי את המשימה ללכת לקנות את המתנה מההורים, מקראות גדולות של כל התנ"ך אחי בן ה-18 עוד כמה שעות, חובב תנ"ך מושבע הוא הספיק ללמוד לבד בעצמו את רוב ספרי התנ"ך, תמיד הוא היה מלווה מבתי כנסת בכל האזור את החלק הזה או חלק האחר. לכבוד יום ההולדת הורינו החליטו לקנות לו סט משל עצמו, אבי מצא מכירה זולה, ואני נשעתי את רגלי לעבר האוטובוס לקצה השני של העיר, בעודי יושב באוטובוס אני מקבל מאחי טלפון, כן שמוליק מה נשמע, מצוין ב"ה, מה איתך בסדר, עניתי איך המזג האוויר בבני ברק? ב"ה סביר עניתי, מה רצית...

### מה ה' אלוקיך שואל מעמך

מה אתה אומר ישראל סיפור שבהתחלה נראה מוזר לא מובן בסופו של דבר מגיע סופו הטוב, מה תוכל אתה ללמוד מזה מה ה' רוצה לרמז לך? שכל מה שאתה לא מבין כל מה שנראה לך מוזר מעצבן לא מובן, תזכור שהכל הקב"ה שהוא אבא אוהב ורחמן מתכנן ובעז"ה בסוף תגלה שהקב"ה מארגן לך מסיבה גדולה.

\*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 מידי שבוע באופן קבוע

שמי שמוליק עוד כמה ימים אהיה בן 18, אני לומד וגר בישיבה בירושלים, אני אח הרביעי מתוך 7 אחים, ילד סנדוויץ' קוראים לזה, הוריי מפנקים אותי מאוד בכדי שאני לא יחשוש שקיבלתי את המגרעות של ילד הסנדוויץ' ב"ה אני נהנה ממעמדי בבית וגם בישיבה. אני נחשב לבחור רציני, אוהב ללמוד והוריי רויים ממני נחת ב"ה, היום יום ראשון המגיד שיעור הכריז כי בשבוע הבא נתחיל ללמוד את שמירת הלשון לחפץ חיים, בסדר מוסר, ספר שכל גדולי ישראל קראו באותו תקופה לעם ישראל להתחזק בלימודו, חשבתי שזו תהיה הזדמנות טובה לי ולאחי חזקי ללכת לחנות לספרי קודש יחד לעבור על הספרייה ולראות אלו ספרים יפים ומחזקים התחדשו בארון הספרים היהודי, פעם היינו עושים את זה היינו יוצאים יחד קונים איזה ספר או שניים והיינו מתחזקים יחד. החלטתי להתקשר מחר לחזקי ולהציע לו את זה, מה נשמע חזקי? שאלתי בסדר מה איתך? ענה לי אחי, מצוין, שאלתי אותו אם הוא רוצה לצאת איתי מחר, מחר ענה לי אחי, מחר אני לא יכול אני כל היום בבני ברק, אני אמור לסדר שם כמה דברים, אתה בטוח? שאלתי אותו כן ענה לי חזקי, מחר אני תפוס כל היום, אוקיי לא נורא נמצא הזדמנות אחרת אמרתי לו, התעניינתי עוד קצת בשלומי וניתקתי, יום שלישי- הלכתי לחנות לבד לקחתי לעצמי את ספר שמירת הלשון ואז ראיתי את הספר שאני ואחי רצינו לקנות לא מזמן, והוא אזל מהחנות, הספר הופיע במהדורה שנייה ואוואו אני חייב להתקשר לאחי חשבתי לעצמי

### המבט שלי(שמוליק)

התקשרתי לפלאפון של חזקי אחי המתנתי כמה צלולים, אחי מרים לי את הטלפון, כן שמוליק מה נשמע, מצוין ב"ה, מה איתך בסדר, עניתי איך המזג האוויר בבני ברק? ב"ה סביר ענה לי אחי, מה רצית? אני נמצא בחנות הספרים ויש פה את הספר שרצינו כל כך לפני כמה חדשים, באמת איזה יופי חזקי התלהב. **"התחנה הבאה מלכי ישראל כיכר השבת"** אמר הקול הממוחשב באוטובוס, אז אולי תקנה לי את הספר, אמר חזקי, נראה, עניתי לו, אני חייב לזוז אמרתי וניתקתי, מה

## בארבע עיניים

בה גם לעיתים קרובות? כעת לא משנה מה הוא יאמר, ישר אתה חש חיבור למה שהוא אומר, כיון שהשפה שלכם זהה. מה זה אומר? שאם השפה שלנו- המילים שאנו משתמשים בהם שוב ושוב, יהיו זהות עם השפה של אותו אדם שאנו רוצים ליצור איתו קשר, אנו נוכל להתחבב עליו מהר יותר וביתר קלות. עוד משהו שיכול לעזור לנו בחלק הלשוני זה הטון שלנו אנו צריכים לראות שהטון שלנו לא מפריע לזולתנו כיון שאם כן יקח לנו יותר זמן לבנות קשר עם אותו אדם, לכן כדי לנו לבדוק שהטון שלנו לא מפריע לאותו אדם ואם כן אולי ננסה לשנות אותו אפילו בקצת ולקצת זמן, בכדי שלפחות התקשורת הראשונית תחליק עם סגנון התקשורת של השני. ישנו עוד עולם שלם ביצירת כימיה ואולי ניגע בזה בהמשך דרכינו, בהצלחה בינתיים!

היום נעסוק בשאלה שנוגעת בקצה החלק השני של הNLP ה"LINGUIS-TIC"- החלק הלשוני שהוא השימוש בשפה שלנו בכדי ליצור כמיה וחיבור בינינו לזולתנו. שמי ... אני אברך כולל ואני כבר תקופה רוצה להחליף חברותא בכולל יש לי אברך שאני מאוד אוהב את סגנון לימוד שלו אבל תמיד שאני מתחיל לדבר איתו אני לא מצליח ליצור אתו כימיה מה אוכל לעשות? שלום לך.. אומנם כאשר אנו מגעים לאיך ליצור כמיהה זה עולם בפני עצמו, אבל אני יענה לך במה שנוגע לעולם של "השימוש בשפה" יצא לך פעם לדבר עם אדם ומיד בפעם הראשונה הרגשת הזדהות עם מה שהוא אומר, קרה לך פעם שימשהו אמר לך משפט והוא השתמש במילה שאתה משתמש



להפניית שאלות למדור "בארבע עיניים" או לכל פניה אחרת

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