בס"ד

**חיזוק שבועי**

הרב פנגר מספר , שבית ספר במישיגן השתתף בפרויקט ייחודי , שמטרתו לסייע לתלמידים ליצור לעצמם דימוי עצמי טוב ולעודד אותם לקחת אחריות על חייהם. אחד מהמורים שהשתתפו בפרויקט , נכנס לכיתה והתיישב כדי לצופת במתרחש. הילדים היו עסוקים בכתיבה והוא הציץ לדף של התלמיד , אותו תלמיד מילא את הדף שלו:

אני לא יכול לקום בבוקר בזמן.

לא יכול להיות יותר מסודר.

לא יכול לעזור בבית בלי שיבקשו ממני כמה פעמים וכו'

המורה הסתובב בכיתה והביט בשאר הדפים וכולם הצהירו על חוסר היכולת שלהם : "אני לא יכול להסתדר עם אחותי" , "אני לא יכול להפסיק לאכול יותר מיידי , אני לא יכול להתאפק כשמרגיזים אותי...

וגם המחנך של הכיתה כתב: אני לא מצליח לא לכעוס על התלמידים , אני לא יכול להסתדר עם אבא של צ'רלי שמרשה לעצמו בגלל המעמד שלו בוועד ההורים. אני לא יכול ליצור קשר טוב עם הבן שלי בן השש עשרה.

אחרי שכולם סיימו , קיפלו את הדפים והניחו לתוך קופסת נעליים ריקה, לקחו את הקופסא לפינה בחצר המשחקים של בית הספר , חפרו באדמה ואז נעצר המורה ואמר: "אנחנו עומדים לקבור את "אני לא יכול"! , המורה הסביר להם את הרעיון ומהר מאוד אחזה בהם התלהבות לחפור. כאשר היה הבור די עמוק , הניחו את הקופסה וכיסו אותה. כשנכנסו לכיתה , המורה הכין מצבת נייר וכתב: "**אני לא יכול כבר מת" , עכשיו אין דבר כזה "לא יכול" ...**

אני לא יכול – זו מחשבה שלילית!

יש למחשבות שלנו כוח להניע דברים , רק לא לגשת לדברים מתוך חידלון. לא מתוך מחשבה של עניות רוחנית אלא מתוך בניין. אומרים שהעניות רודפת אחרי העני ,תבני במחשבה שלך את הילד שלך , שהוא ייצא גדול ותראי ממנו רוב נחת.

להרגיל את עצמנו לחשוב מחשבות בונות. שגם אם רואים מעשה שלילי , שהוא לא מונח במקום טוב , את רואה את החיסרון שלו, תחשבי שיש פה נשמה שיכולה להעפיל מעלה מעלה , תחשבי בצורה חיובית. והמחשבה תעזור לבן שלך לבחור טוב ולקבל כוחות.

יש מחיר יקר למילה "לא יכולה" , תביני שאת חייבת!

מחשבה יוצרת יצירות , היא מעבירה כוחות רוחניים. ומחשבות לפעמים מועילות יותר מהדיבור.

שהרי איוב אמר: "**אשר** יגורתי **בא** **לי**", ממה שפחדתי וחששתי , זה בא. **בכוח המחשבה את יכולה לחולל נפלאות , לשנות ולהפוך את המציאות , רק תדבקי במחשבה חיובית ואל תרפי** , את יכולה להפוך את הקערה על פיה , תעבדי על המחשבות שלך...

דברי עם עצמך , כשיעקב אבינו יצא לחרן , הוא שאל : "מאין יבוא עזרי" והוא גם ענה: "עזרי מעם ה' עושה שמיים וארץ".

יש אדם שרק מהמחשבות שלו , הוא שואל למה בכלל לקום בבוקר , למה לעשות , למה להתאמץ עם החיים האלו שרובם מאכזבים...

ויש שאדם שיש לו מחשבות חיוביות , שואל: למה לא? שהרי אתה יכול לעשות את המקסימום שאתה יכול , אז למה לא להתאמץ? הרי בסוף זה ישתלם! למה לא לנסות , תן מעצמך יש לך כל כך הרבה כוחות!!!!

תחפשי מה נותן לך כוח.

הרב פנגר מספר על האגרופן מייק טייסון שבאחד הקרבות המכריעים שלו , הוא הקדיש את הקרב לאימא שלו וזה מה שנתן לו לנצח בקרב , תחפשי את מה שנותן לך כוחות.

**אם את תחליטי "מה" , הקב"ה יעזור לך למצוא את ה"איך"**.

אם את רוצה לרחם על עצמך , את רוצה שהחיים שלך יעברו סתם ...??? יש לך משהו לתרום מעצמך , שאף אחד לא יכול לתרום את זה. אל תגידי "זה גדול עליי" , אל תורידי מעצמך  , אל תגידי את המילה "אבל" , אנשים אומרים:

הרעיון חזק, אבל...

הייתי רוצה, אבל...

את צודקת, אבל...

**המילה "אבל" זה ההפסד הגדול ביותר של האדם.  תוציא מה שאתה יכול!**

ובמחשבה טובה את יכולה להגיד לעצמך : למה לא את?! את מסוגלת! הקב"ה בחר בך לשליחות הזו , הוא נתן בך את האמון. בחר בך מכל הנשמות החצובות לשליחות מאוד מסוימת **ונכון , את לא הולכת ללקק דבש...**

כל אחת נבחרה לרדת לעולם הזה , לשליחות מסוימת וגם תעבור קשיים ולא קשיים פשוטים , והקב"ה בחר בך לעבור את המסלול הזה וכל אחת והמסלול שלה. **אף אחד לא שאל אותנו , אלא נבחרנו לכך** ואנחנו חייבות לחזק לעצמנו את המוטיבציה , ומה שיחזק אותנו זו הידיעה , שיש לנו פה שליחות.

**לפני שאני בורח מהקשיים , תדע לך שהקב"ה בחר בך! וזה התפקיד שלך!**

**תסמכי על הקב"ה!**

**"כי ה' אלוקיך עמך..." הקב"ה נמצא איתך בכל מצב ובכל רגע!**

יש מצבים בחיים שאדם מרגיש תקוע , לא מצליח לזוז לשום מקום , אדם רוצה להתקדם , רוצה שדברים טובים יקרו לו , ששערים חדשים ייפתחו בפניו , אבל משום מה , דברים לא קורים , שערים לא נפתחים והכול נראה כאילו חסום. ולהישאר במצב כזה אין מצב שאדם יישאר , במוקדם או במאוחר הוא ירגיש שהוא נובל. ומצד שני , להשתנות או לצאת מהמצב הזה , זה נראה בלתי אפשרי , גדול מדיי עליו.

הרב פנגר אומר שקוראים למצב הזה "אפקט העששית" , העששית זה כלי לתאורה. היא מורכבת ממקום להבערת האש ומעליו זכוכית. אם זבוב נכנס לתוך העששית  והיא דולקת , הוא מצוי במלכוד , הוא תקוע בחלק הרחב , אבל הוא לא יכול להישאר כך הרבה זמן , כי כאשר תודלק העששית החום במקום יהיה בלתי נסבל והוא יישרף. לרדת עוד יותר הוא לא יוכל , כי הוא יישרף , אך לעלות למעלה ולהיחלץ זה נראה לו בלתי אפשרי , שכן ככל שעולים למעלה נהיה חם יותר.

הדרך היחידה להיחלץ היא "לתת גז" , לטוס למעלה. וגם אם יהיה חם ולא נעים ואולי יהיה ממש שורף , אין ברירה! זו דרך ההצלה , כי אחרי השלב הצר והלא נעים , הוא יהיה חופשי. **והסבל הזמני , שווה כדי לצאת מן המיצר ...**

אנחנו רוצים כל כך להצליח , אבל מרגישים חסומים , הבעיה "גדולה עלינו" , אנחנו תקועים בעששית?! אז מוכרחים לעשות מעשה אמיץ. נחישות , אם נעמוד בלי לעשות שום דבר , לא ייפתחו לפנינו דרכי הצלה...קצת מאמץ וייפתחו השערים.

גם אם "נפלה" עלינו משימה , שהיינו מעדיפים "להפיל" על מישהו אחר – נתגבר ונעשה. גם אם אנחנו לא מבינים , למה ומדוע דווקא אנחנו נפלנו "קורבן" , נעשה בשמחה ובאופן הטוב ביותר שאנחנו יכולים. בל תיפול רוחנו! כי לכל מעשה יש שכר , במוקדם או במאוחר וכל התאמצות קטנה יכולה לשנות את פני התמונה בעתיד...

**אל תתעצלי , תנצלי! כל קושי הוא גם הזדמנות.**

את לא יכולה לסגת! קצת קשיים , אבל לא נסוגים לאחור! התקדמות בחיים שלך תלויה בך , אל תפחדי מקשיים , אל תדחי דברים , תעשי עכשיו! ככל שהזמן עובר זה נהיה יותר קשה... תאמיני בעצמך! שאת מסוגלת להשתנות. מסוגלת לשנות הרגלים , פשוט מסוגלת! וגם אם נכשלת מיליון פעמים זה לא הופך אותך לנכשל , העבודה שלך היא להאמין בעצמך!

הרב קנייבסקי שליט"א שאל , למה הקב"ה הביא את פרעה אל הים? אם הוא רוצה לפגוע בהם מידה כנגד מידה , כפי שפרעה זרק את הבנים ליאור , ולפגוע בפרעה גם בכוח הים , אז לא עשה להם צונאמי שיבוא על כל מצרים?

ועל זה מסביר הרב קנבסקי שליט"א , כפי שכתוב במסכת סוכה , **שרגליו של האדם מוליכות את האדם לאן שצריך להגיע...** פרעה הגיע אל הים , כי הגיע זמנו להגיע לים... **מה שנקצב לאדם – נקצב!**

**לאן שהקב"ה יוביל אותך – לשם היית צריכה להגיע!**

את פשוט צריכה לעשות ולא משנה מה ייצא בסוף. זה תמיד יסתיים בדיוק איך שזה צריך להסתיים וממילא או שהצלחת או שלמדת משהו להבא. אנחנו צריכים לדעת לא להתייאש!

גם אם חולף זמן רב.

גם אם לכאורה לא רואים את הישועה באופק , צריך להתאזר בסבלנות ולדבוק באמונה שלמה שיש לך על מי לסמוך! על הקב"ה!

רק לא להישבר , להחזיק חזק ולצפות לישועה וב"ה פתאום בוא תבוא הישועה.

אין דבר כזה לא יכולה ....

את לא יכולה לדעת איזה מעשה, איזו קבלה תפתח לך את כל השערים!