

"אני לא מספיק טוב" הרב יצחק פנגר

ההרגשה שלא משנה מה אתה עושה, אתה לא מספיק טוב- כי אתה אומר את זה לעצמך ו/או כי אחרים אומרים. "תמיד אחרים נראים לי יותר מוצלחים ממני", לא משנה באיזה תחום. "רק אני לא עמדתי בתור כשאלוקים חילק את המזל".

נשים לב שיש בזה אספקט חיובי, שהרי להתקדם ולהשתנות זה דבר קשה, ואם נחשוב שאנחנו טובים בכל- לא תהיה לנו מוטיבציה להתקדמות. יש בנו משהו פנימי שדוחף להגיע לשלמות, אין משהו מושלם בעולם הזה. אנחנו תמיד בתהליך.

← כלומר, מצד אחד זה טוב לשאוף, אבל בו זמנית יש לשמוח ולהעריך את מה שיש לנו. במידה מסויימת- לשחרר.

- ❖ בחודש אלול אנחנו מדברים הרבה על לימוד מוסר ופשפוש במעשים. למה? מהי מטרת הלימוד? "כדאי לאדם ללמוד מוסר כל ימי חייו, אף אם לא יועיל לו רק לחסום את פיו מדיבור אחד של לשון הרע". (ר' ישראל סלנטר, מייסד תנועת המוסר) – נשאלת השאלה: איפה הפרופורציה? חודשים של לימוד בשביל להתגבר פעם אחת? פה בדיוק הטעות שלנו. אנחנו צריכים להבין שאפילו אם מתגברים פעם אחת- לא מרכלים על חברים, לומדים תורה, מתפללים, מעבירים על המידות.. זה דבר ענק. צריך להבין את עוצמת המעשים שלנו ולא להלקות את עצמנו כל הזמן. צריך לזכור שיש דברים שלא תלויים בנו, כמו המשפחה שלנו- שלא בחרנו (הורים/ילדים, וכדומה).
- ❖ מתוך פרשת השבוע: "לא תראה את חמור אחיך או שורו נופלים בדרך והתעלמת מהם. הקם תקים עמו". - בספרי החסידות מסבירים שמדובר על יהודי ש"דומה לבהמה" (חמור/שור)- ירד מדרגתו של אדם. במקרה שרואים יהודי כזה, חובתנו היא לעזור לו ולהקימו מנפילתו. מן השמיים מראים לנו את אותו אדם, שכן אם הדבר לא היה שייך לנו- לא היינו רואים אותו. לכן, אסור להתעלם ממי שאנחנו רואים שנופל. יצר הרע ח"ו יכול לגרום לאדם להסתגר בתוך עצמו ולהינעל בחדרו. מצווה לעזור לו לצאת ולתמוך בו! החברה יכולה להציל, חשוב לא לוותר על אף אחד. אותו דבר, גם כלפי עצמנו- אם אנחנו מרגישים בדרגת חמור/שור ונפלנו, כמו שיש מצווה לעזור לאחרים- יש גם מצווה לעזור לנו.

איך עושים את זה?

1. **בואו נשפר:** אם אנחנו מרגישים לא מספיק טובים בתחומים מסויימים, ננסה לשפר אותם. חשוב לזכור שמדובר בהרגשה, ולא בהכרח באמת. ייתכן שזה רק בעיניים שלנו או של הסביבה הקרובה. אם אני טיפוס ביקורת/פרפקציוניסט, חשוב לשים את ההרגשות האלו בפרופורציה ולא להתרגש מכל מה שאנחנו חושבים או מרגישים.
2. **בואו נתמקד בעשייה ופחות בסביבה:** לא לחשוב כל הזמן איך מסתכלים עלינו (נובע מריצוי), אלא להתמקד בעשייה. למשל, מישהו שעולה כחזן, תוקע בשופר, מוסר דרשה- שלא יחשוב מה חושבים עליו, אם מרוצים ממנו וכו'.. אלא יתמקד בעשייה, בתוכן.
3. **להתחזק בהכרת הטוב:** כשאנחנו מרגישים 'לא מספיק', אנחנו מתמקדים במה שאין לנו. צריך להתמקד, להעריך ולהודות על מה שכן יש.
4. **להתחזק בענווה ובצניעות:** נכון, יש אנשים שהם יותר ממני. זה אומר שבורא עולם נתן להם מתנות ואמצעים מסויימים (אולי גם חובות יותר מאיתנו...). אנחנו לא באים להשוות את עצמנו לאחרים. הרש"ר הירש: "דע, הקב"ה ייעד אותך להיוולד דווקא בתקופה בה נולדת, בסביבה שבאת לעולם, להורים שהולידו אותך בנסיבות מיוחדות לך. מפגיש אותך עם אנשים מסויימים, נותן לך מורים מהם תלמד וידידים להם תתחבר או תתרחק. מעניק לך כוחות גוף ונפש במידה הנדרשת לצרכך. מעמיד אותך במהלך חייך במצבים הייחודיים לך. כל אלה מהווים עבורך את האמצעים הטובים ביותר כדי להגיע אל התכלית אליה נשלחת לעולם למלא את רצונו יתברך, ובהם טמונה הצלחתך".

המטרה היא להרגיש מצד אחד "מספיק לי כמו שאני" ומצד שני "השמיים הם הגבול"