



## השָׁמַר תּוֹדָה

### מהלך הלימוד:

1. מה החשש מן ה"טוב"? הכרת הטוב ככלי לא להגיע ל"וישמך ישורון ויבעט"
2. הכרת הטוב, כלי לענוה, כלי להבנה כי אנו היחידים האחראיים על היותנו.
3. ברכת שהחיינו - תודה היא הכרה בהווה.
4. מודה אני - הודאה כקיום בעולם, המתח בין תודה והתודות.
5. סיכום - התודה כתרופה.

בפסוקים הבאים ניתן לראות את אזהרות משה כלפיי העם בכניסתם לארץ ישראל. ה' מזהיר את בני ישראל מפני כפיות טובה העלולה לבוא בעקבות השפע שישנו בארץ:

יֵא שְׁמֹר לָךְ, פֶּן-תִּשְׁכַּח אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ, לְבַלְתִּי שְׁמֹר מִצְוֹתָיו וּמִשְׁפָּטָיו וּחֻקֹּתָיו, אֲשֶׁר אֲנֹכִי מֵצִוְךָ הַיּוֹם. יב פֶּן-תֹּאכַל, וְשִׁבַּעְתָּ; וּבָתִּים טָבִים תִּבְנֶה, וְיִשְׁבַּתָּ. יג וּבִקְרָךְ וְצֹאנֶךָ יִרְבֶּינָה, וְכֶסֶף וְזָהָב יִרְבֶּה-לָּךְ; וְכָל אֲשֶׁר-לָךְ, יִרְבֶּה. יד וְרֶם, לְבָבְךָ; וְשִׁכַּחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ, הַמוֹצִיאֲךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם מִבְּיַת עֶבְדִּים. טו הַמּוֹלִיכְךָ בְּמִדְבַר הַגָּדֹל וְהַנּוֹרָא, נָחַשׁ שָׂרָף וְעַקְרָב, וְצִמְאוֹן, אֲשֶׁר אִין-מַיִם; הַמוֹצִיא לָךְ מִיַּם, מִצּוֹר הַחֲלֹמֵיט. טז הַמֵּאֲכִלְךָ מִן בְּמִדְבַר, אֲשֶׁר לֹא-יִדְעוּן אֲבֹתֶיךָ: לְמַעַן עֲנֶתְךָ, וּלְמַעַן נִסְתָּךְ--לְהִיטְבֶּךָ, בְּאַחֲרִיתֶךָ. יז וְאַמְרָתָּ, בְּלִבְבְּךָ: כַּחַי וְעַצְם יָדִי, עֲשֵׂה לִי אֶת-הַחִיל הַזֶּה. (דברים, ח)

"אחת הסתירות היסודיות בנפש האדם, הקורעות אותה לגזרים שאינם מתאחים: האדם מבקש בחיים אושר, טובה, גשמית ורוחנית כאחת - אלא מה יש לבקש? מה הם כל החיים? - והטובה כאילו מטמטמת את נפשו ומצמצמת את חייו! (ואולי אין הסתירה הזאת באה - כמו אולי כל הסתירות בנפש האדם - אלא ללמד לאדם בינה, כי לדעות לחיות בטובה, זאת אומרת לדעת לחיות את עצמו, לא רק את הספירות התחתונות ולא רק את העליונות שבעצמו, אף לא את התחתונות לחוד והעליונות לחוד, כי אם את כל עצמו, בכל מלוא שיעור קומתו בבת-אחת, בכל רגע של חיים, וכי עליו לפי זה לרדוף את הדעת הזאת, את הדעת לחיות, על מנת להשיגה, לרדוף על מנת להשיג מה שלכאורה אינו מושג, כי עצם החיים הרודפים

הם פה אולי עצם ההשגה). אבל בייחוד בולטת ההשפעה המצמצמת של רוב טובה על רוחו של עם. הקריאה 'וישמן ישורון ויבעט' יכלה להיקרא – בשינוי שם, כמובן – על כל עם בכל הדורות והזמנים, שהרי, כידוע למדי, אל עם אחד הגיע לידי ירידה גמורה ולידי אֶבְדָן חירותו הלאומית מתוך רוב טובה. ”

### \*וישמן ישורון ויבעט

ביטוי גנאי למי שאוכל טוב ומשמין ואז בועט במי שהאכיל אותו.

במקור: גינוי לעם ישראל (דברים לב, טו)

- מדוע גורדון מפרש את "וישמן ישורון ויבעט" לצמצום הרוח?
- הקריאה הנ"ל, בעיני גורדון, מתייחסת לכפיות טובה מצד העם. האם לדעתך קיים מצב דומה לאדם פרטי שאינו בתוך קבוצה?
- האם ניתן ליצור איזון בין שובע רגשי וגשמי לבין מניעת מצב של "וישמן ישורון ויבעט"?

הכרת הטוב היא, בין היתר, ההכרה כי איננו יוצריו הבלעדיים של הטוב בחיינו. "האגואיסט", אומר הפילוסוף הצרפתי בן זמננו אנדרה קונסטפּוֹנוּוִיל "הוא כפוי טובה מפני שאין הוא אוהב להכיר בחובו לאחרים, והכרת תודה היא ההכרה בחוב הזה". בן ארצו בן המאה ה-17, הסופר פרנסואה דה-לה רוֹשְפּוֹקוֹ, ניסח זאת ביתר בוטות: "הגאווה מסרבת להיות חייבת; האהבה העצמית מסרבת לשלם". להכרת הטוב יש זיקה פנימית לענווה. היא מודה כי מה שאנחנו ומה שיש לנו הם הודות לאחרים, ומעל הכל הודות לאלוהים. קונסטפּוֹנוּוִיל מוסיף: "אלה שאינם מסוגלים להכיר טובה חיים לשווא; לעולם לא יהיו שבעי רצון או מאושרים, לעולם לא ירגישו מימוש עצמי. בלשונו של סנקה- הם אינם חיים, הם רק מתכוננים לחיות" (כוחה של הכרת הטוב, שיג ושיח הרב יונתן זקס).

- על מה מצביעה הכרת הטוב באדם?
- מדוע לדעתך חוסר הכרת הטוב מקושרת עם חוסר חיות?
- איזו תודעה מכוננת ההודאה הזאת?

”ברוך אתה ד' אלוהינו מלך העולם שהחיינו וקיימנו והגענו לזמן הזה”

ברכת שהחיינו, ברכת הזמן, היא ברכת הודאה בה האדם מברך את האל ומודה על כך שזומן לפניו זמן מיוחד: חג, קניית בגד, אכילת פרי חדש, שמחה בלב. למרות שבכל הודאה מובלעת גם בקשה שמושא התודה ישאר וישמר, ברכת שהחיינו קוראת לאדם להודות על שהזדמן לו בהווה הזה ודיו. אין האדם מברך על מושא התודה, הוא אינו שלו, אלא מברך על שזכה לחיות בשביל הרגע הזה. נוסח הברכה מעורר את האדם להכיר באפשרות השינוי שבעולם ובארעיותו, אין הברכה מתחייבת על ”הזמן הבא”, אך גם מדגישה את הטוב והחידוש התגלים בחיים, רגעי גאולה פרטיים וכלליים בהם אנו חשים כי כל רגעי החיים, הקיום והדרך לא היו אלא בשביל ”הזמן הזה”.

- מה משותף לכל הדברים עליהם מברכים שהחיינו?
- מדוע כוננו את ברכת הזמן?
- איזו תודעה מכוננת ההודאה הזאת?

”מודה”: המילה הראשונה שמוציא האדם מפיו כל יום, היא מילת תודה. היא מכוננת את חיי האדם כחיים של הכרת טובה על החסד שבעצם חיותו. ”אני לפניך”: שתי המלים הבאות אחרי מילת התודה מכוננות את מקומו של האדם המתעורר בעולם. תחילה – ”אני”. קיומו של האני, הוא דבר שאינו מובן מאליו לשיטות פילוסופיות מסוימות, ומעורער בנפשם של בני אדם, שיציבותם הנפשית והרגשית אינה שלמה. לפי נוסח ”מודה אני”, אפשר להציע נוסח חדש לכלל המפורסם של דקרט *cogito ergo sum* ”אני חושב - משמע אני קיים” - אני מודה לפניך - משמע אני קיים. הקיום שלי כאדם הוא בעמידה מול מלך העולם, מתוך הכרת תודה לעצם הזכות להתקיים בעולמו, ולפניו. תחילה מודה, ורק אחרי כן: אני. ”מלך חי וקיים”: אין בפסוק תודה זה אף שם מן השמות שבקדושה, כיון שהוא נועד להיאמר קודם לנטילת ידיים וניקיון הגוף. לפיכך זכה לנוסח החלופי: 'מלך חי וקיים'. זהו תואר מיוחד במינו, והוא מצביע על הניגוד בין הזמניות של האדם, העתיד למיתה, לבין המוחלטות הנצחית של הקיום הא-להי, ומושג החיים המושלם, שחיי האדם הם רק בבואה וצללית שלו: צלם א-להים. (הרב יהודה ברנדס)

- כיצד המילה תודה יכולה לכונן את חיי אדם אם איתה פותח את יומו?
- מדוע הרב ברנדס מתנה את הקיום של האדם בהודאה?
- מהו המתח בין "להודות לו" לבין "להתודות לפניו"? על מה מודה ועל מה מתודה?
- מה הקשר בין ברכת ש"החיינו" לבין ברכת "מודה אני"?
- ההודיה חשובה לחברות כשם שהיא חשובה ליחידים. היא מגנה עלינו ממשקיעה של הטינה ומיהירותו של הכוח. היא מזכירה לנו כמה תלויים אנחנו באחרים, ובכוח העליון הגדול מכולנו. כמו ליחידים, כך גם לעמים: ההודיה חיונית לאושר ולבריאות. (הרב יונתן זקס)
- לסיכום, מהן סגולותיה של עמדה נפשית של הודיה?

### כנפי רוה:

1. הישבו על אדם חשוב בחיים שלכם: דמות משמעותית, מישהי שהיתה שם בשבילכם, מישהו שעזר לכם, אולי אדם שהיה אדיב במיוחד מבלי שציפיתם לכך. חשוב, שעוד לא יצא לכם להכיר בפניה או בפניו תודה על מה שעשה עבורכם, ויתכן שהיא או הוא מסתובבים בעולם בלי להרגיש כמה אתם מעריכים את זה.
  2. כיתבו, בצורה חופשית מה עשה בשבילכם, פרטו מה עזר לכם, מה זה גרם לכם להרגיש? איך זה השפיע על חייכם? הביעו את הערכתם על מה שנעשה. ציינו באיזו תדירות אתם זוכרים את מה שנעשה עבורכם.
  3. השלב הבא - אופציונאלי אך **מומלץ ביותר** - הקריאו בקול לאדם הנפלא את המכתב, בטלפון, פנים מול פנים, או שלחו לו את המכתב.
- במחקר של הפסיכולוגים רוברט אמונס ומייקל מקאלו, חצי מהמשתתפות ומהמשתתפים כתבו כל יום לפחות חמישה דברים טובים שקרו להם, שהם מכירים עליהם תודה. אלו לא בהכרח דברים עמוקים במיוחד, אלא הנאות קטנות שחוו במהלך היום: מגלידה טעימה שאכלו ועד לעובדה שהם קמים בבוקר ונושמים. החצי השני כתב מחשבות אקראיות, בכל מקרה מדובר בכמה דקות ביום. כשהשוו בין הקבוצות לאורך זמן, ראו שמתתפי קבוצת ה"הכרת תודה" לא רק למדו להעריך את מה שקורה להם, אלא גם היו מאושרים יותר. בנוסף, הם היו החלטיים, נמרצים ואופטימיים יותר. רגע. יש עוד: הם נהיו יותר נדיבים, נהנו משינה טובה יותר, עשו יותר ספורט והיו חולים הרבה פחות. (יהודית כץ, פסיכולוגיה חיובית).