

פרשת אמור

רוצה לחיות בשמחה – תכיר תודה!

בפרשת השבוע אנו נפגשים בקורבן התודה:

"כִּי תִזְבְּחוּ זֶבַח תּוֹדָה לַיהוָה לְרִצְוֹנְכֶם תִּזְבְּחוּ".

וחז"ל כתבו דברים מופלאים על חשיבותו העליונה של קורבן התודה:

"...לעתיד לבוא כל הקורבנות כולן בטלין וקרבן תודה אינו בטל לעולם... שנאמר: 'עוד ישמע בהרי יהודה ובחוצות ירושלים, קול ששון וקול שמחה קול חתן וקול כלה קול אומרים הודו את ה' צבאות כי טוב ה' כי לעולם חסדו מביאים תודה בית ה'..."

כשדוד המלך העלה את ארון ה' בירושלים הוא אמר:

"וְאָמְרוּ הַנְּשִׁיעֵנוּ אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל וְקַבְּצֵנוּ וְהַצִּילֵנוּ מִן הַגּוֹיִם לְהוֹדוֹת לְשֵׁם קִדְשְׁךָ לְהִשְׁתַּבַּח בְּתֵהֶלְתֶּךָ".
מדבריו של דוד המלך עולה שמגמת הגאולה, מטרת קיבוץ הגלויות לה זכינו בדורנו, היא 'להודות לשם קודשך, להשתבח בתהילתך'. ההודאה והשבח הם חלק מהותי ומשמעותי בגאולה.

וצריך להבין מה החשיבות הגדולה של ההודאה, שהיא מטרת כל הגאולה?

חז"ל במסכת סנהדרין (צד.) אומרים דברים שלכאורה מעט תמוהים:

"ביקש הקדוש ברוך הוא לעשות חזקיהו משיח, וסנחריב גוג ומגוג. אמרה מדת הדין לפני הקדוש ברוך הוא: ריבונו של עולם! ומה דוד מלך ישראל שאמר כמה שירות ותשבחות לפניך – לא עשיתו משיח, חזקיהו שעשית לו כל הנסים הללו ולא אמר שירה לפניך – תעשהו משיח? לכך נסתתם".
והתמיהה צפה ועולה מאליה: עם ישראל לדורי דורות יפסידו רק בגלל שלא נאמרה שירה?!
ונראה לי להסביר שאי אמירת השירה, החיסרון בהלל, בשבח ובהודאה, אומרים למעשה שאין הכרה בכך שהמציאות שאנו נפגשים עימה היא מציאות אדירה שיכולה להביא לגאולה. אין מדובר רק בחזקיהו המלך, אלא נראה שכל הנהגת ישראל וכל העם לא הכירו בגודל השעה, לא ראו כמה הטוב האלוקי שהתגלה באותו הדור יכול להוביל לגאולה שלימה. ואם לא מכירים בכך, אזי אי אפשר להביא את הגאולה.

כי הגאולה איננה דבר חיצוני, הגאולה היא שאנחנו מכירים במציאות המופלאה האופפת אותנו, וממילא יודעים לפעול מתוך הטוב הגדול הזה. אם אין הכרה, ממילא גם לא תהיה פעולה שלנו. לעיתים שאני מבקש מאנשים לזהות את כישרונותיהם וחוזקותיהם הם אומרים שזו גאווה, אבל האמת היא שמי שלא יודע מה היתרונות שלו, מה המתנות הטובות שהקב"ה נתן לו, זו כפיות טובה! – הקב"ה נתן לך מתנות ואתה לא טורח לזהות אותן, להודות עליהם ומתוך כך להשתמש

בהן?! – זה נכון ליחיד וזה נכון לאומה, מי שלא מודה על הטוב גם לא יכול להשתמש בו לטובה ולברכה.

כשאני מודה אני מתחבר למי שהודיתי לו, אני רואה את הטוב במעשיו והנהגתו, אני מודיע טוב זה בעולם, ולכן ההודאה לה' היא חלק משמעותי ממגמת עם ישראל: "עם זו יצרתי לי תהילתי יספרו". ההודאה היא חלק משמעותי מהקריאה בשם ה', אותה הקריאה שהיא מטרת חיינו – "הטוב שמך ולך נאה להודות", "להודות לשם קודשך...", "לך אזבח זבח תודה ובשם ה' אקרא", "הודו לה' – קראו בשמו".

מנהגנו בהר ברכה הוא שהרב אליעזר מלמד, רב היישוב, אומר בדרשת יום העצמאות 'מי- שבירך' לכל התינוקות שנולדו השנה ביישוב ולכל המשפחות שהצטרפו ליישוב. השנה ראיתי מישהו שמעקם את פרצופו בעת הקראת השמות, כנראה בשל האריכות המבורכת בעניין, וחשבתי בליבי האם הוא יודע שכל תינוק כזה הוא עולם מלא ושלם, שממנו יצאו ילדים וילדות נכדים ונכדות, שיקדשו שם שמים ויעשו כל כך הרבה טוב בעולם!?

כשתינוק נולד לא רואים את כל הטוב שעתיד לצאת ממנו, לדורי דורות, אלא רואים משהו שאמנם מתוק, אבל חסר אונים, שרק דורש תשומת לב וטיפול, בוכה ואוכל. אבל מי שיוזע לראות רואה טוב אדיר שמופיע ומתמלא הודאה, הלל ושירה מופלאה. זהו כוחה של ההודאה, לראות את הטוב, אבל יותר מכך לראות את הפוטנציאל, לראות כמה הטוב הזה יכול לצמוח, לגדול ולהתפתח.

חז"ל אומרים שמידה טובה גדולה פי חמש מאות ממידת פורענות. וחשבתי להסביר בעניין זה שהנטייה האנושית היא שכאשר אנחנו רואים משהו שלילי, אנחנו מיד חושבים על תרחישי אימה שלי: לאן זה יוביל? אם הוא מתנהג כך בגיל עשר מי יודע לאן זה יוביל... לעומת זאת, כשאנחנו רואים מידה טובה, אין לנו את המחשבה הזאת. ועל כך אומרים חז"ל שמידה טובה גדולה פי חמש מאות ממידת פורענות. חז"ל רוצים להפוך את המבט והמחשבה, ולומר לנו שהתוצאות העתידיות שיצמחו מהטוב הם פי חמש מאות ממה שיצמח מהרע.

ואולי כך ניתן לבאר את דברי חז"ל שכל הקורבנות בטלים לעתיד לבוא ורק קורבן תודה יישאר. לעתיד לבוא, כשנראה כמה טוב צמח מכל גילוי של טוב, לא נוכל שלא לומר תודה עצומה על כל טוב שנראה, כי נדע איזה טוב אדיר וגדול עתיד לצמוח ממנו.

אם נזכה להתבונן כך על המציאות, לראות כל טוב שנעשה ולדעת איזה טוב גדול הוא יביא, אם נזכה להסתכל כך ברמה הפרטית, להביט כך על ילדינו, על חברנו על כל סביבתנו, וברמה הכללית, להביט כך על כל התקדמות במדינתנו, בעמנו ובעולם כולו – חיינו יהיה מלאי הודאה ושירה. וכדרך אגב אוסיף, שמחקרים הראו שאמירת והכרת תודה, גורמים לאושר ושמחה, פרופ' רוברט אמונס, הוא המדען המוביל בעולם בתחום חקר הכרת התודה, והוא בוחן כבר מעל לשני עשורים את האופן שבו תרגול עקבי של שריר הנפש הזה - תורם לבריאות הנפשית והפיזית, מחזק את מערכת החיסון שלנו, ומשנה את החיווטים המוחיים שלנו.

כשאנחנו מכירים תודה, אנחנו משפרים את היכולת שלנו לזהות ולהיזכר בכוחות ובמשאבים שלנו, בנסיבות הטובות של חיינו, בשותפים המשמעותיים שלנו. לאסוף לתודעה שלנו את כל הסיבות הקטנות והגדולות שבגללן אנחנו רוצים ואוהבים לחיות.

לשם כך הוא ערך מחקר עם יותר מ-1,000 אנשים, בגילאים שנעו בין 8 ל-80. הוא ביקש מהמשתתפים לתעד ביומן אישי את הרגעים הטובים בחייהם, ברמה יומיומית או שבועית – לכתוב על שמחות קטנות של יום חולין, כמו גם על רגעים משמעותיים ועמוקים. המשתתפים הוזמנו להודות על דברים גדולים בחייהם כמו בריאות, אמונה ואהבה, כמו גם על חיבוק שקיבלו, מנוחת צהריים טובה, או מקום חנייה שמצאו בעיר פקוקה במיוחד.

בסדרה של שאלונים של "לפני" ו"אחרי" בדק הפרופ' את בריאותם הנפשית והפיזית של המשתתפים ואת ההשפעה החיובית שהייתה לתרגול על מגוון רחב של משתנים בחייהם בתקופה שבה תרגלו.

מבחינה פיזיולוגית נמצא כי הם היו פחות מוטרדים מכאבים ומחוסר נוחות, עסקו יותר בספורט ודיווחו על תחושת ערנות וחיוניות גבוהה יותר. איכות השינה שלהם השתפרה, לחץ הדם שלהם היה נמוך יותר והמערכת החיסונית – חזקה יותר. מבחינה פסיכולוגית הם דיווחו על יותר רגשות חיוביים, יותר הנאה, גישה אופטימית יותר מול אתגרי החיים שלהם ופחות חרדות. מבחינה חברתית הם היו פעילים יותר, נדיבים יותר ומלאי חמלה, בעלי יכולת גבוהה יותר לסלוח, וחשו פחות בדידות.

"רגש התודה הוא אחד הדברים המוכחים הבודדים שיכולים לשנות את חייו של אדם, פשוטו כמשמעו", מסיק פרופ' אמונס, והדרך המומלצת לתרגול היא להקדיש כמה דקות במקום ובזמן קבוע במשך היממה שלכם - ולכתוב את ההודיה במחברת או בפנקס קטן. כשאנחנו מכירים תודה, אנחנו משפרים את היכולת שלנו לזהות ולהיזכר בכוחות ובמשאבים שלנו, בנסיבות הטובות של חיינו, בשותפים המשמעותיים שלנו. לאסוף לתודעה שלנו את כל הסיבות הקטנות והגדולות, שבגללן אנחנו רוצים ואוהבים לחיות.

החיים מלאים כמוכן גם בכאב, תחושת החמצה, אכזבה וקושי. מטרת פעולת ההודיה היא לא להכחיש ולהתעלם מהקושי, אלא להרחיב את נקודת המבט, ולהזכיר לעצמנו גם מה עובד בחיינו ולא רק מה שהלך לאיבוד. למעשה היכולת להכיר תודה, ולזהות את החיובי - היא מה שעוזר לנו לבנות תקווה, והיא חשובה עבורנו במיוחד בתקופות קשות, שבהן מחשבות קודרות מאיימות להשתלט על התודעה שלנו.

יהי רצון שנזכה להודות ולהלל לקב"ה על כל טובו וחסדו, בכל יום ויום!