

"נקודה טובה" – מסע בשבילי הרוח של עם ישראל

גיליון 27 - שנת תשפ"ה גיליון "תזריע מצורע" - ה' אייר תשפ"ה, 3 למאי, 2025

לע"נ אמו"ר ר' יוסף-חיים ב"ר יעקב רוט ז"ל

ב"ה

"נקודה טובה" ליום העצמאות - בסוד ההודיה

אנו מצויים בסדרת ימי חג זיכרון ותקומה: פסח, יום העצמאות, פסח שני, ל"ג בעומר, יום שחרור ירושלים וחג השבועות - ימים של הלל והודיה "על גאולתנו ועל פדות נפשנו". וכל אלה נוכחים לצד ימי אבל וזיכרון על תלמידי רבי עקיבא, על נספי השואה ועל חללי מערכות ישראל ופעולות האיבה, הי"ד.

האם ההודיה היא מעשה טבעי לאדם?! לכאורה ההודיה נוגדת את הטבע האנושי הבסיסי (כפי שנסביר) ולכן על האדם להתאמץ ולהקנות לעצמו את היכולת החשובה הזאת.¹

כל אדם נולד עם **התנהגות בסיסית** המורכבת ממנגנוני הישרדות אוטומטיים - אינסטינקטים, דחפים ורפלקסים. כך היניקה, הנשימה, הרעב הדוחף אותנו לאכול, מנגנוני ההגנה המיידיים (כגון הסטת היד מן האש), הדחף ליחסי אישות ליצירת המשכיות ועוד. גם פעילות המוח מכוונת בראש ובראשונה להישרדות. המוח נוטה לזכור את הנעים והמועיל, להדחיק את המאיים והכואב, ולעיתים אף ליצור זיכרונות חדשים כדי למלא צורך קיומי פנימי.²

מאחר שההודיה אינה נדרשת להישרדות המיידית, היא איננה טבעית, טוען פרופ' דן אריאלי. ומדוע? שתי סיבות לדבר ושתייהן מייצרות 'הטיה' - עיוות תפיסתי לאופן בו אנו חווים את המציאות.

מנגנון ההישרדות גורם לנו להתמקד בעיקר במה שמסוכן ושליילי – כדי לשרוד. והוא גם דוחף אותנו להביט רק קדימה, אל העתיד המאיים – ולהמעיט בערכו של העבר שכבר חלף. כתוצאה מכך, אנו נוטים לשכוח את מי שסייעו לנו, להתעלם מהטוב שניתן לנו, ולהחמיץ הזדמנויות להכיר תודה.

הפתרון שאריאלי מציע הוא פשוט ועוצמתי: **לתרגל הודיה**. להפוך את הבלתי טבעי להרגל. לאמן את "השריר הרוחני של ההודיה".³ לנסות לזכור את האנשים, הנסיבות והדברים החיוביים שתמכו בנו לאורך הדרך, להכיר בתרומתם להצלחות שלנו ולהודות להם.

דבריו עולים בקנה אחד עם תפיסת היהדות הרואה ב'הכרת הטוב' עקרון יסודי,⁴ וב'כפיות הטובה', מידה רעה.⁵ וכל "הכופר בטובתו של חברו, סופו שיכפור בטובתו של מקום"

¹ דן אריאלי – פרופ' לפסיכולוגיה וכלכלה התנהגותית, מאמר דעה ב-Ynet 25.04.2025

² הרצאה של ד"ר יוסי חלמיש – חוקר מוח.

³ התרגול האמור, מתאר בעצם את המאבק היומיומי של האדם להשלטת הנפש האלוקית שלו (הטוב והמוסרי) על הנפש הבהמית (מנגנוני ההישרדות) בכל שטחי חייו, כפי שמתאר זאת בעל התניא.

"נקודה טובה" – מסע בשבילי הרוח של עם ישראל

(הקב"ה), (סוטה י', ע"ב). וכך אכן ראוי לתרגל את ההודיה הן כלפי חברינו והן כלפי הקב"ה.

רעיון זה נמצא למשל בפיוט 'דיינו' בליל הסדר. פיוט הפורט את ניסי גאולת מצרים לשלבים רבים ומכיר ומוקיר טובה לקב"ה על כל שלב ושלב. וכך הדבר גם בברכות השחר - סט ברכות של הודיה לקב"ה על חיינו, בריאותנו, זהותנו, יכולותינו הפיזיות והשכליות, רכושנו ועוד. הודיה נוספת נמצא "בברכת ההודאה" שבתפילת העמידה (שלש פעמים ביום) וזה לשונה:

...נוֹדָה לָךְ וְנִסְפָּר תְּהִלָּתְךָ עַל חַיֵּינוּ הַמְסוּרִים בְּיָדֶיךָ... וְעַל נִסֶּיךָ שֶׁבְּכָל יוֹם עִמָּנוּ, וְעַל נִפְלְאוֹתֶיךָ וְטוֹבוֹתֶיךָ שֶׁבְּכָל עֵת, עָרַב וּבָקֵר וְצֹהָרִים. הַטּוֹב כִּי לֹא כָלוּ רַחֲמֶיךָ, וְהַמְרַחֵם כִּי לֹא תָמוּ חֲסָדֶיךָ, מַעֲוֹלָם קִוִּינוּ לָךְ.

ולנו נותר אלא להטעין את המילים הללו בתוכן עכשווי ובכוונת הלב.

השבוע יחול יום העצמאות של מדינת ישראל. יום בו אנו מציינים את ההצלה ממוות לחיים במלחמת השחרור, את גאולתנו ופדות נפשנו – היציאה מעול המנדט הבריטי. ואת הקמת המדינה שפתחה את שערי העלייה לקיבוץ הגלויות ותרמה רבות לזהותם היהודית של יהודי התפוצות.

זכינו שהתקיימה בנו ההבטחה האלוקית: "וְהִבֵּאתִי אֶתְכֶם אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר נִשְׁאַתִּי אֶת יָדִי לָתֵת אֹתָהּ לְאַבְרָהָם לְיִצְחָק וּלְיַעֲקֹב וְנִתַּתִּי אֹתָהּ לְכֶם מִנְּשֵׂה אֲנִי ה' (שמות ו, ח).

יום זה הינו עוד הזדמנות טובה להפנים את נושא ההודיה ולראות שוב מחדש את נִסֶּיךָ, נִפְלְאוֹתֶיךָ ו-חֲסָדֶיךָ. את החסדים הגדולים להם זכינו, למרות שהרבה יותר טבעי לנו להתמקד בצרות של 'כאן ועכשיו'...

"...וְנוֹדָה לָךְ שִׁיר חֲדָשׁ עַל גְּאֻלָּתְנוּ וְעַל פְּדוּת נַפְשֵׁנוּ..."⁶, בימים ההם ובזמן הזה.

הברכת שבת שלום, ויום עצמאות חנה ובתפילה ליוצא חנה רות

לכניסה או להסרה מרשימת התפוצה (במייל ו/או בווטסאפ), ניתן לפנות למייל: rothmoshe@gmail.com

ארכיון "נקודה טובה": http://www.pirsuma.com/nekuda_tova

נא לשמור על קדושת הגליון ולהכניסו לגניזה לאחר השימוש.

יש לך הערה או הארה? אשמח לקבל למייל הנ"ל. **אהבת? הפץ בין חבריך.**

⁴ כפי שאכן מצינו אצל משה רבנו שהכיר טובה אפילו לדומם - למי היאור שהסתירו אותו כשהיה בתיבה. ולכן לא לקה היאור על ידו במכות הדם והצפרדע, אלא לקה על ידי אהרן (רש"י, שמות ז, יט).

⁵ ראה פרעה ש"שכח" את חסדיו של יוסף שהציל את מצרים מן הרעב ומתוך כפיות טובה שיעבד את משפחתו ואת עמו של יוסף.

⁶ מתוך הגדה של פסח.