הקדמה

מהי המידה שמבדילה אותנו, בני ישראל, מִיֶתר אומות העולם? אם נתבונן בשמנו יתברר דבר זה. המילה יהודי היא מלשון הודיה[א]. ההודיה היא מה שמגדיר אותנו כעם, זוהי מהותנו!

כשאנו מודים לה' אנו מקיימים את מטרת בריאתנו, כפי שנאמר במדרש[ב] "לפי שישראל נבראו לומר תהילתו של הקב"ה, כמה דאיתא (כפי שנאמר, ישעיה מג, כא) עם זו יצרתי תהלתי יספרו". זהו דבר נפלא, העולם כולו נברא כדי שאנו נשבח את ה'!

בדרך זו כתב הרמב"ן[ג] שהודיה לה' היא "כוונת היצירה, שאין לנו טעם אחר ביצירה הראשונה, ואין ק-ל עליון חפץ בתחתונים מלבד שידע האדם ויודה לאלוקיו שבראו".

מלבד היותה מצוה בפני עצמה[ד], ההתבוננות בחסדי הבורא היא היסוד שעליו מושתתות כל המצוות! כפי שנאמר ברמב"ן[ה] "וכוונת כל המצות שנאמין באלוקינו ונודה אליו שהוא בראנו".

יתר על כן, בחובות הלבבות[ו] נאמר שהכרת הטוב לה' היא היסוד לכל עבודת ה'! "כאשר יחשוב ויתבונן האדם בכל הדברים הללו, מצד אחד בגדולת הבורא יתברך וטובותיו לאדם ומצד שני באפיסות האדם, אז יבין האדם את חובתו כלפי הבורא יתברך כמה עליו לעבוד אותו ולירא ממנו ולשבח ולהודות לו ולהללו תמיד".

בנוסף, הכרת הטוב על חסדיו של ה' חשובה גם מסיבה אחרת: היא עוזרת לנו לעבוד אותו בשמחה. כך גם בפרק התהלים המיוחד להודיה, 'מזמור לתודה', אומר דוד

א. מדרש שיר השירים זוטא א, א. הרב שמשון פינקוס הוסיף (שיחות הרב פינקוס חנוכה עמ' נב) שבשם זה יש את אותיות שם הוי"ה מפני שמטרת היהודי היא להכניס את ה' לחיינו, להבחין שהכל מגיע ממנו ולהודות לו על כל דבר.

ב. במדבר ה, ו.

ג. שמות יג, טז.

ד. רבנו יונה מונה את הכרת הטוב לה' כמצוה דאורייתא (שערי תשובה ג, יז).

ה. שמות יג, טז.

ו. שער עבודת אלוקים הקדמה, לב טוב

המלך "עבדו את ה' בשמחה"! נראה מכך שהודיה מכניסה שמחה לעבודת ה' שלנו[ז]. מדוע הדבר כך?

שמחה אמיתית אינה תלויה בתנאים חיצוניים, אלא באופן שבו אנו רואים את חיינו[ח]. כשאנו בוחרים להתבונן בחסדי ה' המשפיע עלינו מטובו בכל עת, אנו יוצרים בתוכנו שמחה תמידית ורצון עמוק לקיים את כל מצוותיו. אנו יוצרים התחייבות מתוך אהבה שתישאר מושרשת בליבנו על אף כל מאורעות החיים.

אם נתבונן בעיניים פקוחות נראה שטובת ה' נמצאת בכל מקום ממש. אפשר לראות זאת בעולם היפה הסובב אותנו, גוף האדם הפלאי והמאכלים בכל הגוונים והטעמים. יש לנו גם ידידים ובני משפחה העוזרים לנו, כישרונות מיוחדים, טכנולוגיה המקלה על חיינו ואין ספור ברכות נוספות. אנו נהנים גם ממתנות רוחניות רבות, כמו להיות יהודים ושיש לנו תורה, מצוות וחגים המעשירים את חיינו ועוזרים לנו להתקרב לה'. לעולם לא נוכל להיות ראויים באמת לטובותיו של ה' והדברים תמיד יהיו מתנת חינם. למעשה, בחובות הלבבות[ט] נאמר שאפילו הצדיק הגדול ביותר המקיים את כל המצוות אינו ראוי אף לא לאחד מהחסדים שעושה ה' עימו!

לצד חיזוק ההכרה בחסדיו של ה' ישנה דרך נוספת ההולכת לצד ההודיה: התבוננות בהשגחה פרטית. אנו מתארים מקרה כהשגחה פרטית כשמתגלה בה ידו של ה' המכוונת את חיינו. ברמב"ן[י] נאמר שבאמת אין שום מושג של 'מקרה' כלל, "שאין לאדם חלק בתורת משה רבינו עד שנאמין בכל דברינו ומקרינו שכולם נסים, אין בהם טבע ומנהגו של עולם". אנו מזכירים זאת שלושה פעמים בכל יום באמירת 'מודים' בתפילת העמידה, "נודה לך ונספר תהלתך... ועל נסיך שבכל יום עמנו ועל נפלאותיך וטובותיך שבכל עת". אך צריך לעבוד על כך עד שנראה את יד ה' בדברים שיכולים להיראות כטבע. ככל שאנו מוסיפים להתבונן בכך שה' נמצא בכל מאורע בחיינו, כך נעשה הדבר קל יותר. ככל שאנו מנסים להסיר את מסווה הטבע ולראות את ידו, כך יוסיף ה' להראות לנו את השגחתו בעיניים פקוחות[יא].

ז. על פי הרד"ק תהלים ק, א.

ח. חכמה ומוסר ח"ב עמ' שלא-שלב.

ט. שער הבטחון ד.

י. שמות יג, טז. ברמב"ן זה נאמרו יסודות רבים, כגון הכרת הטוב והכרה בהשגחת ה' בכל עת. רבנים רבים המליצו ללמוד רמב"ן זה פעם בשבוע כדי להשריש יסודות אלו בלב. דבריו מובאים בסוף הספר עבור מי שרוצה ללמדם בתמידות.

יא. חובות הלבבות, הקדמה לשער הבטחון.

מדוע יומן הודאה?

כתיבת הדברים שעליהם עלינו להודות אינה רעיון חדש. למעשה, כשחזקיהו המלך הבריא מחוליו הוא כתב את הדבר כדי לזכור את הנס[יב]. גם בספר הישר המיוחס לר"ת שכנתב לפני למעלה מ-800 שנים נאמר[יג] "כל הבא לעבוד עבודת הק-ל ולקבל עליו עול יראתו באמת, צריך תחילה שיהיה לו ספר כולל זכרון נפלאות הבורא יתברך... וישוב עליו לחזק בשבועה לקרותו פעם אחת בשבוע בנחת וכוונה".

רמז נוסף לחשיבות כתיבת הדברים שעליהם אנו מכירים טובה לה' נמצאת בתפילת 'נשמת'. אנו אומרים "שכן חובת כל היצורים לפניך ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו, להודות להלל לשבח לפאר לרומם להדר... על כל דברי שירות ותשבחות דוד בן ישי עבדך משיחך". הרב ירוחם ליבוביץ מציין[יד] שמכאן נלמד שכל יהודי צריך לכתוב ספר תהלים משלו!

הרעיון שמאחורי יומן ההודיה הוא פשוט: יש בחיינו כל כך הרבה דברים שעליהם עלינו להכיר טובה, אך לעיתים איננו מבחינים בהם בלי התבוננות ראויה. כשיש יומן מסודר שבו נכתבים המתנות הרבות, קל יותר להתרגל להכיר בברכותינו. דבר זה יכול להשפיע מאוד על חיינו ולשנות לחלוטין את צורת ההסתכלות שלנו. בזוהר[טו] נאמר שכאשר אנו משבחים את ה' יושפעו עלינו ברכות נוספות, כך שבזכות הרגל זה גם נזכה לשפע ברכה בעולם הזה.

ישנם סיפורים רבים של אנשים שקבלו על עצמם לכתוב יומן הודיה כשהם עמדו בפני קושי והם ראו במו עיניהם שינוי עצום לטובה. זוהי רק דוגמה אחת.

ילדה שגרה בניו יורק התחילה לסבול מקשיי נשימה. היא הלכה למומחים רבים, אך כולם אמרו שהם לא ראו מעולם מצב כזה והם אינם יודעים מהו מקור הדבר. העצה היחידה שהיא קיבלה הייתה שהיא תלך לאריזונה, בו האוויר יבש יותר. היא הייתה שם למשך שלושה שבועות אך זה לא הועיל הרבה. הילדה ומשפחתה חזרו לביתם והרגישו מאוכזבים ומיואשים. היא החליטה שכל ערב היא תכתוב בְּחוברת עשרה

יב. ישעיה לח, ט "מכתב לחזקיהו מלך יהודה בחלותו ויחי מחליו" ופירש רד"ק "כתב הודאה זו כשנתרפא מחליו ועלה בית ה', אמר הודאה להיות למזכרת על החסד שעשה עמו הק-ל שהוסיף על ימיו".

יג. שער יג.

יד. דעת תורה מאמרים, בא טו.

טו. א, עג..

דברים טובים שקרו לה באותו יום ותודָה לה' על הטובות האלו. ביום הארבעים ואחד היא כתבה "אני נושמת היטב וללא כאב, כאילו שלא הייתי חולה מעולם. תודה לך ה'!"[טז]

בנוסף, בפלא יועץ[יז] נאמר שכתיבת כל הטובות שעשה ה' לאדם עוזרת להתחזק בעבודת ה' ולהתגבר על היצר הרע! לכתיבת יומן הודיה יכולה להיות השפעה רוחנית גדולה מאוד על חיינו.

תועלת נוספת מיומן הודיה היא שבעזרתו אנו יכולים לזכור את טובותיו של ה' ולשאוב מהם התעוררות אפילו שנים רבות לאחר שהם נעשו. בכל מצב שבו נהיה נוכל לקחת לידינו את יומן ההודיה ולקרוא מעט מהדברים מחממי הלב שכתבנו. מלבד שזה מקרב אותנו לה', זוהי גם דרך נפלאה להרגיש שמחה[יח]. מחקרים מדעיים רבים שנעשו בשנים האחרונות הראו שאנשים הממלאים יומן הודיה מרגישים פחות לחץ וישֵנים טוב יותר בלילה.

ככל שנתרגל להבחין בברכותינו ולהודות לה' עליהם, נתחיל לראות שאנו מוקפים בטוב מכל עבר ועל ידי כן נהיה שמחים יותר. הכרת הטוב והודיה יהפכו לחלק בלתי נפרד מחיינו ומכאן מקור שם היומן, "...".

יומן זה מיועד לשימוש בכל יום עם סדר נוח שיעזור לנו להבחין בברכות שאנו מקבלים בכל עת ולהודות עליהן.

סדר היומן

ביומן זה ישנם חמישה חלקים:

1. **להודות ולהכיר.** מקום לך, הקורא, לכתוב בכל יום שני דברים שעליהם אתה מודה לה' ומקרה אחד של השגחה פרטית שראית[יט].

טז. באר הפרשה, הרב אלימלך בידרמן.

יז. זכירה.

יח. רבים רואים שקריאת יומן ההודיה כשהם עצובים גורמת להם לשמוח.

יט. הרב משה פינשטיין והרב יעקב קמנצקי פרסמו מכתב בו הם הדגישו את חשיבות כתיבת מאורעות של השגחה פרטית בכל יום. "ודבר טוב לחזק האמונה הוא על ידי שירשמו בפנקס מה שרואים ומרגישים השגחה פרטית בענינים היום יומיים!

2. **ציטוטים.** ציטוטים מעוררים בתחילת כל שבוע שנלקטו ממקורות רבים. השתדל לחשוב על כך במשך השבוע והתבונן היכן הוא נוגע לחייך.
3. **להעריך!** בתחילת כל שבוע הוספנו הצעה לדבר שעליו עלינו להתבונן ולהודות.
4. **ידעת?** רעיונות מעוררי מחשבה ממקורות רבים בעניין ההודיה.
5. **פניני הפרשה.** בסוף כל שבוע נמצאים רעיונות קצרים ומחזקים על הפרשה המלמדים דברים שונים. אלו מתאימים מאוד לסעודות שבת או לאומרם לידידים ולבני משפחה.

השימוש ביומן: הדרכה קצרה

- אפשר לכתוב ביומן דברים שאירעו היום, או דברים שנהנים מהם בכל עת – כגון בריאות, מאכלים ומתנות רוחניות.
- כפי שנאמר, השגחה פרטית הינה דרך ההולכת לצד ההודיה ולפיכך אפשר לכתוב גם מקרים בהם רואים השגחה פרטית. לדוגמה, אם אינך בטוח באיזו תחנה לרדת מהאוטובוס ולפתע אתה פוגש ידיד המראה לך את הדרך, או שקראת דבר תורה שעורר אותך ולאחר זמן קצר מישהו חולק איתך מחשבה המתחברת היטב לרעיון הראשון.
- התבוננות בפרטים מסוימים מחזקת יותר מהסתכלות כללית. לדוגמה, במקום לכתוב "אני מודה לה' על שאני יכול לראות", אפשר לכתוב "אני מודה לה' על כוח הראיה שבזכותו אני רואה את יופי הבריאה שסביבי".
- אם אינך יכול לחשוב על דבר חדש, נסה לחשוב על צד אחר של דבר שכבר הוזכר. לדוגמה, יום אחד אפשר לכתוב שאתה מודה על רעיונות מעוררים בספר שבו למדת וביום אחר אפשר להוסיף שאתה מודה על צורת הכתיבה המהנה.
- כדי לשמור על קביעות כדאי שיהיה זמן קבוע בכל יום בו כותבים ביומן[כ]. אפשר לעשות זאת בלילה לפני שהולכים לישון.

כ. הפלא יועץ (הילול) מדגיש כמה חשוב שיהיה זמן קבוע להודות בו לה'.

- דרך טובה לזכור להשתמש ביומן זה היא להשאירו במקום בו רואים אותו בכל עת, כמו ליד המיטה או בתיק התפילין וכדומה.
- הכתיבה אינה צריכה להיעשות לבד ואפשר לכתוב עם חבר, חברותא או בן זוג. למעשה, ההודיה יחד עם אחר יכולה להיות דרך נפלאה להתרגל לעשות זאת. אפשר אפילו לעשות זאת עם בני המשפחה על ידי קביעת זמן בו כותב כל אחד ביומן שלו, כגון לאחר האכילה. אפשר גם לתת מתנות לילדים שישלימו את הכתיבה.

סיכום

אנו מקווים ומתפללים שעל ידי ההרגל להתבונן בחסדי ה' והדרכים הנפלאות שבהן הוא מנהיג את חיינו יתמלאו חיינו בהודיה ובהכרת הטוב. הדבר ייתן לנו שמחה ומשמעות וכך נתקרב לה'.

הבה נתחיל את מסע ההודיה שלנו!

דניאל שאשה

יומן
ההודאה

רשימת מסע ההודאה שלי

בראשית

המילה הראשונה שהיהודי אומר בהקיצו בבוקר היא: מודה אני לפניך! הוי אומר, הכרת הטובה וההודאה אינן מידות טובות בעלמא, כי אם זהו עיקר הנשמה.

(הרב שלמה וולבה, עלי שור ח"ב עמ' רפה)

להעריך! נעליים. ננסה לחשוב שהיינו צריכים ללכת בחוץ יחפים. רגלינו היו קופאות בחורף ולוהטות בקיץ ונחבלות ללא הרף. בגמרא (ברכות ס:) נאמר שברכת "שעשה לי כל צרכי" נתקנה על לבישת נעליים מפני שיש להן תפקיד חשוב כל כך.

יום ראשון

שני דברים שעליהם אני מודה לה':

מקרה של השגחה פרטית שראיתי היום:

יום שני

שני דברים שעליהם אני מודה לה׳:

מקרה של השגחה פרטית שראיתי היום:

יום שלישי

שני דברים שעליהם אני מודה לה׳:

מקרה של השגחה פרטית שראיתי היום:

יום רביעי

שני דברים שעליהם אני מודה לה׳:

מקרה של השגחה פרטית שראיתי היום:

יום חמישי

שני דברים שעליהם אני מודה לה׳:

מקרה של השגחה פרטית שראיתי היום:

יום שישי

שני דברים שעליהם אני מודה לה':

מקרה של השגחה פרטית שראיתי היום:

ידעת? נאמר בגמרא (ברכות נח.) "אורח טוב מהו אומר, כמה טרחות טרח בעל הבית בשבילי, כמה בשר הביא לפני, כמה יין הביא לפני, כמה גלוסקאות (לחם) הביא לפני, וכל מה שטרח לא טרח אלא בשבילי". המהרש"א מסביר שדברי הגמרא מתייחסים אלינו. כולנו אורחים בעולם הזה. עלינו להיות 'אורחים טובים' ולהכיר בגודל כל הדברים הנפלאים שה' נותן לנו בכל עת.

פניני הפרשה

כמה נפלאה הייתה בריאת העולם! השינוי מתוהו ובוהו לעולם מלא היופי שאנו רואים היום, המושלם בכל פרטיו, מעורר השתאות והתפעלות! ה' ברא הרים המתנשאים לגבהים, ימים עצומים, צמחים ופרחים מלבלבים, דגים וחיות והח־שוב מכל - אנו, בני האדם. אך מהי מטרת בריאת העולם? חז"ל (בראשית רבה א, ו) מפרשים שמשמעות המילה הראשונה בתורה, בראשית, היא "בשביל ראשית", בשביל הביכורים שמעלים בני ישראל לירושלים. האלשיך (דברים כו, ב) מסביר שמהות הביכורים היא להודות לה' על היבול שהוא נתן לנו. אם כך, מאמר חז"ל זה מלמד אותנו שהכרת הטוב היא דבר יסודי כל כך, עד שהיא הסיבה לבריאת העולם! הדבר גם נרמז בכך שאותיות המילה 'בראשית' יכולות להפוך ל'שיר תאב', מפני שהעולם נברא מתוך רצונו של ה' לשמוע את שיר התהילה שלנו! (זוהר חדש בראשית י:)