



יהדות היא הודיה

המילים הראשונות שלמדנו לומר בכל בוקר, עם ההתעוררות ממש, הן "מודה אני". עוד לפני התודעה – באה התורה. הפועל "מודה" בא אפילו לפני ה"אני", שלא כרגיל בעברית. היהדות כרוכה בעקבה בהודיה. ההודיה כתפיסת עולם היא רעיון שבכוחו לרומם את חיינו; והמחקר המדעי מן העת האחרונה מספק לכך תימוכין מפתיעים.

המקור למצוות ההודיה נמצא בפרשתנו. אחד הקורבנות המפורטים בה הוא קורבן תודה:

"אם על תודה יקריבנו ויקריב על זבח התודה חלות מצות בלולת בשמן ורקיקי מצות משחים בשמן וסלת מרבכת חלת בלולת בשמן" (ויקרא ז, יב).

זה כמעט אלפיים שנה שאיננו מקריבים קורבנות, אך עקבות קורבן התודה נמצאות בחיינו גם היום, בדמות ברכת הגומל. מי שהיה נתון בסכנה ויצא ממנה מברך בבית הכנסת, בעלותו לתורה או לאחר קריאת התורה, את ה' "הגומל לחייבים טובות", כלומר גומל טובות למי שאינו ראוי להן. חז"ל הגדירו את החייבים בברכה זו על פי מזמור תהילים קז: "ארבעה צריכים להודות –

שיג ושיח – הרב יונתן זקס

יורדי ים, הולכי מדבריות, מי שהיה חולה ונתרפא, ומי שהיה חבוס בבית האסורים ויצא"¹.

בעיניי, הדחף הכמעט אוניברסלי להודות הוא מסימני השגב בחוויה האנושית.² לא רק לטייס אנו רוצים להודות כשאנו נוחתים בשלום לאחר טיסה מסוכנת; ולא רק למנתח, משעברנו ניתוח קשה; ולא רק לשופט או לפוליטיקאי משהשתחררנו מהכלא או נפדינו מן השבי. בכל המקרים הללו אנו מרגישים כי לא רק יד אדם הייתה בדבר; שהיד המניעה את חיילי השחמט האנושיים על לוח המשבצות של המציאות חשבה עלינו; שהשמיים עצמם ידרו ארצה ובאו לעזרתנו.

חברות ביטוח מכנות לפעמים אסונות טבע "כוח עליון", ובחור"ל תשמעו מפיהן אפילו את הכינוי "מעשי אלוהים". אבל הרגש האנושי נוטה אל ההפך.³ אלוהים משויך לחדשות הטובות, לפדות הפלאית, למנוס מאסון. האינסטינקט הזה – להביע את תודתנו למהות הנמצאת מעל ומעבר לנסיבות הטבעיות ולפעולת אנוש – הוא עצמו סימן לשגב. הדחף הזה המקנן בנו אין בו אמנם כדי להוכיח את מציאות האל, אך הוא רומז לנו בבירור להימצאות יסוד רוחני עמוק בלב האדם. דחף זה אומר לנו שאין אנו אוסף שרשורים אקראיים של גנים אנוכיים המשתכפלים בחשכה. גופנו הוא אולי תוצר של הטבע ("כי עפר אתה ואל עפר תשוב"), אבל יש משהו בתוכנו השואף אל משהו שמעבר לנו: אל נשמת העולם, אל ה"אתה" האלוהי שאנו שוחחים אליו את תודתנו. זוהי הכמיהה שביטא קורבן התודה, ושברכת הגומל מבטאת עד היום.

השפעתה הגופנית הדרמטית של ההודיה נחשפה לראשונה במחקר רפואי גדול רק בפרוס המאה הנוכחית. המחקר נודע בשם

מחקר הנזירות. כ־700 נזירות ממסדר 'אחיות בית הספר של גבירתנו' בארצות הברית הסכימו להנגיש את הרישומים האישיים והרפואיים שלהן לצוות של חוקרי תהליכי הזדקנות ואלצהיימר. בתחילת המחקר, בראשית שנות התשעים של המאה הקודמת, היו המשתתפות בנות 75 עד 102.⁴ המחקר נערך במשך כעשור, אולם יריעת הזמן שנגולה בו הייתה ארוכה הרבה יותר: מימי בחרותן של הנזירות. את זאת אפשרה עובדה מיוחדת. בסביבות שנות השלושים, כאשר היו הנזירות הללו בשנות העשרים לחייהן, ביקשה מהן ראשת המסדר לכתוב דין וחשבון אוטוביוגרפי קצר על חייהן ועל הסיבות שגרמו להן להצטרף למנזר. מסמכים אלה נותחו בידי החוקרים בעזרת קידוד שפותח במיוחד לצורך זה, המאפשר בין היתר לציין רגשות חיוביים ושלייליים. בתקופת המחקר נבדק מדי שנה מצבה הרפואי של כל נזירה. כך יכלו החוקרים לבדוק אם יש מתאם בין מצבן הרגשי של הנזירות בצעירותן לבין מצב בריאותן בזקנתן. העובדה שכל הנזירות ניהלו כל אותן עשרות שנים שמאז הצטרפותן למנזר אורח חיים דומה מאוד הפכה אותן לקבוצה אידיאלית לבחינת השערות בדבר הקשר בין עמדות רגשיות לבין בריאות גופנית.

התוצאות, שפורסמו בשנת 2001, היו מדהימות.⁵ ככל שהנזירה ביטאה בצעירותה רגשות חיוביים יותר – שביעות רצון, הכרת תודה, אושר, אהבה ותקווה – כך גדלה הסבירות שכעבור שישים שנה ויותר תהיה חיה ובריאה. בין בעלות הרגשות החיוביים הרבים לבין אלו שנטו לרגשות שליליים יותר נמצא פער בן כשבע שנים בתוחלת החיים. ממצא זה היה כה מרשים, שהוא בישר את הולדתו של תחום מחקר חדש, חקר הכרת התודה, והיה אבן דרך בהעמקת ההבנה של השפעת הרגש על הבריאות.

בזכות מחקר הנזירות, ושפע המחקרים שבאו בעקבותיו, אנו מכירים כיום את דרכי ההשפעה הרבות של פיתוח רגש הכרת הטוב. הוא משפר את הבריאות הגופנית ואת החיסון מפני מחלות. אנשים מכירי־טוב נוטים יותר להתעמל דרך קבע ולהקפיד על בדיקות רפואיות שגרתיות. רגש ההודיה מפחית רגשות מכאיבים כגון טינה, תסכול וחרטה, ואת ההסתברות לדיכאון. הוא עוזר להימנע מרגשות נקמניים מוגזמים לאחר חוויות שליליות. הוא אפילו נוטה להיטיב את השינה. הוא מעודד את הכרת הערך העצמי, ומצמצם את הסיכויים שאדם יקנא בזולתו על הישגיו והצלחותיו. למכירי־טוב גם יש, בממוצע, מערכות יחסים מוצלחות יותר. אמירת "תודה" היא שֶׁמֶן בגלגליה של החברות, והיא גם גורמת לעובדים להפיק יותר. כן היא מהווה רכיב מרכזי בחיזוק החוסן. מחקר שנעשה בקרב ותיקי מלחמת וייטנאם מצא כי אלה מהם שנטו להכרת־הטוב סבלו משיעור מופחת של תסמינים פוסט־טראומטיים. הידיעה כמה רבים הם הדברים שראוי כי נודה עליהם עוזרת לנו לעבור בשלום חוויות קשות, מפיטורין עד שכול.⁶

התפילה היהודית היא סמינר מתמשך בהכרת־הטוב. ברכות השחר הנאמרות בתחילתו של כל יום הן שיר הודיה על החיים: על גופנו, על עולמנו הגשמי, על הקרקע שאנו עומדים עליה ועל העיניים שניתנו לנו לראות בהן. הכרת הטוב אחראית גם למאפיין מרתק של תפילת העמידה. בחזרת הש"ץ, החזן חוזר בקול על תפילת העמידה שהקהל אמר קודם בלחש. לקהל אין חלק פעיל בחזרת הש"ץ, לבד מאמירת אמן ומהשתתפות בקדושה – אך יש בה ברכה אחת שהקהל פעיל בה לכל אורך הדרך. זוהי ברכת ההודיה. כשהחזן מגיע למילים "מודים אנחנו לך" שבראש הברכה, הקהל מתחיל לומר במקביל ברכת הודיה אחרת, הידועה

בשם "מודים דרבנן". זו הברכה היחידה בחזרת הש"ץ שהקהל אינו מסתפק בה באמירת אמן. הרב אליהו שפירא (1712-1660) מסביר בספרו 'אליהו רבה' שהסיבה לכך היא שאמירת תודה היא דבר שאי אפשר להשאיר לאחרים לעשות בשמנו. התודה צריכה לבוא ישירות מאיתנו.⁷

הכרת התודה מיטיבה אפוא עם הנפש וגם עם הגוף. היא תורמת לאושר – ולבריאות. זהו גם רגש המגשים את עצמו: ככל שאנו משבחים את הטוב שבחינו, כך אנו מגלים בחיינו יותר טוב הראוי לשבח.

הדבר אינו קל ואינו טבעי. נטייתנו התורשתית היא להתמקד יותר ברע ופחות בטוב.⁸ מטעמים ביולוגיים ברורים, יש לנו רגישות יתר לאיומים וסכנות פוטנציאליים. אם רצוננו להיות מודעים לטוב הרב שעלינו להכיר תודה עליו, עלינו למקד אליו קשב מיוחד. כדי לעוררנו לכך קיבלנו מצוות רבות הגורמות לנו, באופן זה או אחר, להכיר תודה: התפילה, ברכות הנהנין, השבת, ועוד ועוד.

כה מרכזית היא ההודיה בחיינו ובאמונתנו, שאנו אפילו נושאים את ההודיה בשמנו הקיבוצי. יהודה, שבעקבותיו אנו נקראים יהודים ואמונתנו יהדות, שמו בא מן ההודיה: "הַפְּעֵם אוֹרְךָ אֶת ה'", אמרה לאה בקוראה לבנה הרביעי בשם יהודה (בראשית כ"ט, לה). היהדות היא הודיה. זו איננה ההגדרה הראשונה שעולה בדעתנו לזהות היהודית, אבל היא מרוממת-הנפש מכולן.

1. בבלי, ברכות נד ע"ב.

2. על רעיון זה ראו Peter Berger, *A Rumor of Angels*, New York, Doubleday, 1990.

3. לא תמיד, כמובן. בפרק בלתי-נשכח ב"משפחת סימפסון" נושא בארט סימפסון את עיניו כלפי מעלה לפני סעודת חג ההודיה, ובמקום ברכה אומר "שילמנו על כל האוכל הזה בעצמו, אז תודה על שום דבר".
4. ראו רוברט אמונס, תודה!: מחקר מדעי חדש מוכיח: הכרת תודה תגרום לכם להיות מאושרים יותר, מאנגלית: מרינה גרוסלרנר, תל אביב: מטר, 2008.
5. Deborah D. Danner, David A. Snowdon and Wallace V. Friesen, "Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study", *Journal of Personality and Social Psychology* 80.5 (2001): 804-813.
6. חלק נכבד מהמידע בפסקה זו שאוב מהאתר <http://greatergood.berkeley.edu> שכתובתו *Meaningful Life*.
7. אליהו רבה, אורח חיים קכז, א.
8. המחקר הקלאסי בנושא זה הוא של רוי באומייסטר ועמיתיו: Roy Baumeister and others, "Bad is Stronger than Good," *Review of General Psychology*, vol. 5, no. 4, 2001, pp. 323-370.