

דף לימוד של נסיעה 5772/2012 הכניסה אל הארץ: מגבלות והכרת תודה

מקורות למחשבה

הכניסה לארץ ישראל

ז כי יהנה אלהיך, מביאך אל-ארץ טובה: ארץ, נחלי מים--עננת ותהמות, יצאים בבקעה ובהר. ח ארץ חטה ושעורה, וגפן ותאנה ורמון; ארץ-זית שמן, ודבש. ט ארץ, אשר לא במספנת תאכל-בה לחם--לא-תחסר כל, בה; ארץ אשר אבניה ברזל, ומתכרית תחצב נחשת. י ואכלת, ושבעת--ויברכת את-יהנה אלהיך, על-הארץ הטובה אשר נתן-לך. יא השמר לך, פן-תשכח את-יהנה אלהיך, לבלתי שמר מצותיו ומשפטיו וחקותיו, אשר אנכי מצוה היום. יב פן-תאכל, ושבעת; ובתים טובים תבנה, ונשבת. יג ובקרנך וצאנך ירבה, וכסף וזהב ירבה-לך; וכל אשר-לך, ירבה. יד נחם, לבבך; ושכחת את-יהנה אלהיך, המוציאך מצרים מבית עבדים. טו המוליךך במדבר הגדל והנורא, נחש שרף ועקרב, וצמאון, אשר אין-מים; המוציא לך מים, מצור החלמיש. טז המאכלך מן במדבר, אשר לא-ידעוון אבותיך: למען ענתך, ולמען נסתך--להיטבך, באחריתך. יז ואמרת, בלבבך: כחי ועצם ידי, עשה לי את-החיל הזה. יח וזכרת, את-יהנה אלהיך--כי הוא הנתן לך כח, לעשות חיל: למען הקים את-בריתו אשר-נשבע לאבותיך, כיום הזה.

דברים ח': ז'-ח"

תרגול הכרת תודה

אוצרות גדולים של אושר מצויים הן סביבנו והן בתוכנו. הבעיה היא שאנחנו מסוגלים להעריך אותם רק כאשר משהו נורא קורה. בדרך כלל רק כשאנחנו חולים אנחנו לומדים להעריך את הבריאות שלנו. כשאנחנו מאבדים מישהו יקר לנו, אנחנו לומדים להעריך את חיינו שלנו. ואין צורך לחכות. אם נטפח בתוכנו את ההרגל להכיר תודה, נוכל להעצים בצורה משמעותית את רמות האושר שלנו. כך, למשל, מחקרים... מראים כי אנשים שעשו להם הרגל לכתוב באופן קבוע ביומן הכרת תודה, כאשר בכל לילה לפני השינה הם כותבים לפחות חמישה דברים שהם מודים עליהם, דברים גדולים או דברים קטנים, אנשים אלה מאושרים יותר, אופטימיים יותר, מצליחים יותר, נוטים להשיג את מטרותיהם, בריאים יותר גופנית. זה ממש מחזק את מערכת החיסון שלנו, ו[אנחנו] מיטיבים יותר ונדיבים יותר כלפי אנשים אחרים.

טל בן שחר, מתוך ראיון שהופיע באתר bigthink.com, אוקטובר 2009
(<http://bigthink.com/ideas/16653>)

הכרת תודה וברכות

אמרו רבותינו: אסור לו לאדם שיהנה מן העולם הזה ללא ברכה, וכל הנהנה מן העולם הזה בלא ברכה מעל... ר' לוי רמי [הקשה משני מקראות זה על זה], כתיב: "לה' הארץ ומלואה" (תהילים כ"ד, א'), וכתיב: "השמים שמים לה' והארץ נתן לבני אדם" (תהילים קטו, ט"ז). [מדוע פסוק אחד אומר כי הארץ שייכת לה' והאחר אומר שהיא שייכת לבני האדם?!] לא קשיא, כאן קודם ברכה כאן לאחר ברכה.

תלמוד ברכות ל"ה א-ב

הצעה לשאלות לדין

- שתפ/י ברגע מחייך שבו הרגשת הכרת תודה באופן מיוחד. האם הכרת התודה שהרגשת גרמה לך לעשות דברים שלא עשית קודם?
- מתי אתם מרגישים הכרת תודה עמוקה יותר – כאשר משהו חסר בחייכם או כאשר יש לכם את כל מה שאתם צריכים?
- מה גורם לכם לנהוג בנדיבות רבה יותר כלפי אחרים?
- מתי אתם חווים רגשות של הכרת תודה כלפי מדינת ישראל, ומתי אתם מרגישים תחושת גאווה או עצמאות? כיצד משפיעים רגשות אלה על העמדות שלכם כלפי ישראל?

מחשבות נסיעה

מתי אנחנו חשים יותר הכרת תודה – כאשר אנחנו מרגישים שמשהו חסר או כשיש לנו את כל מה שאנחנו צריכים? מה הקשר בין להרגיש מוגבל או תלוי לבין להעמיק את תחושת הכרת תודה ולהיות נדיבים יותר כלפי אחרים? כיצד קשורות השאלות הללו לחוויית בני ישראל הנוודים במדבר ומגיעים אל ארץ ישראל?

היהדות מלמדת אותנו לומר את ברכת המזון לאחר כל ארוחה. כאשר אנו אומרים את ברכת המזון אנו מביעים את תודתנו עבור האוכל שזה עתה זכינו לו וטעמנו ממנו.

סדר הפסח מדגיש ומעצים את החוויה של לקבל שפע ולהכיר תודה. במהלך הסדר אנחנו מספרים סיפורים על אותה חוויה בלתי נסבלת של עבדות ומתארים את האירועים המופלאים שהובילו לגאולתנו. לאחר הארוחה החגיגית אנו מסיימים לא רק עם ברכת המזון, אלא גם עם טקס הלל, המכיר תודה על כל השפע שזכינו לו.

הרבנים מבססים את מצוות ברכת המזון על הפסוק שנמצא בחלק האמצעי של נאום משה, המדבר את בני ישראל לא לשכוח את הלקח שלמדו במהלך נדודיהם במדבר: "ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלוהיך על הארץ הטובה אשר נתן לך" (דברים ח': י'). משה מזהיר את העם כי כאשר יגיעו לארץ ישראל, ייתכן והשפע שייצברו שם יגרמו להם לשכוח את ה' ולחשוב כי הם עצמם המקור והסיבה לרווחתם: "ורם לבבך... ואמרת בלבבך: כוחי ועוצם ידי עשה לי את החיל הזה" (דברים ח': י"ד-י"ז).

במבט ראשון נראה כי מה שמשה חושש ממנו הוא לא הגיוני. שפע ורווחה ממלאים אותנו בהכרת תודה. מדוע יבחרו בני ישראל להתכחש להיסטוריה המופלאה ומלאת הניסים שלהם וליחסייהם עם ה' דווקא ברגע שבו יש להם כל כך הרבה להודות עליו?

רבי נחמן מברסלב כותב: "צריך לשמר מאד את הזיכרון, שלא ייפול לשכחה... שהוא מיתת הלב". עבורו, הזיכרון הוא מצב של מודעות פעילה, בעוד שהשכחה היא כאשר אנחנו בוחרים להפוך לאדישים וסגורים. מנקודת המבט הזאת ניתן להבין את דבריו של משה כאזהרה לבני ישראל, לבל יבחרו לעשות מעשה ולשכוח את ה' על מנת לקחת לעצמם את התהילה על השגשוג שהם זוכים לו. בני ישראל יכולים לבחור - הם יכולים להרגיש מצליחים ועצמאיים, להיות יהירים ולהכחיש את עברם; או לחילופין, לזכור את מקורותיהם הצנועים ואת התלות שהייתה מנת חלקם במדבר, ולהתמלא במודעות והכרת תודה.

תפקידה של ברכת המזון הוא להגן עלינו מההשפעות השליליות שיכולות להיות ל"ואכלת ושבעת", לשמש תיקון כנגד התשוקה שלנו לשכוח. ברגעים בהם אנחנו מרגישים הכי "שבעים" מכל ההישגים שלנו, אנחנו מזכירים לעצמנו כי השגשוג והשפע הן מתנות יקרות ערך, ואנחנו בוחרים להכיר תודה.

ייתכן ועבורנו היום קשה יותר לזכור את החשיבות של הכרת תודה מאשר עבור אלה שזכו להגיע אל ארץ ישראל אחרי שנים של נדודים במדבר. כיום יש לנו גישה לשפע חומרי ואנו נהנים ממידה כה גדולה של שליטה בחיינו ובגורלנו, שלעיתים קרובות אנחנו שוכחים כמה אנחנו חבים – לאחרים, לנסיבות, לה'.

גם כעם זכינו לשגשוג בלתי רגיל. לראשונה מזה 2000 שנה בורך העם היהודי במתנת הריבונות ומדינת ישראל הפכה למקום שאנו בקלות יכולים להתגאות בו גאווה עצומה. אותם פסוקים המופיעים מיד לפני הפסוק העוסק בברכת המזון מדברים שוב באופן ישיר על חיינו: "כי ה' אלוהיך מביאך אל ארץ טובה... ארץ אשר... לא תחסר כל בה" (דברים ח': ז'-ט'). ארץ משלנו היא הזדמנות גדולה וגם סכנה גדולה. כמו בני ישראל הקדומים, עלינו להיזהר שלא 'ירם לבבנו ואמרנו בלבנו': "כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה".

כאשר אנחנו חותמים את הסדר עם ברכת המזון והלל, תפילות של שבח והכרת תודה, אנחנו מזכירים, הן כפרטים והן כעם, שלא לשכוח כי כאשר אנחנו מכירים בשפע העצום שניתן לנו, יש בכך ערך עמוק. בכך שאנחנו מכירים במגבלותינו – הן בעבר והן בהווה – ומבטאים הכרת תודה, אנחנו מתקדמים צעד נוסף בדרכנו להיות נדיבים ואדיבים יותר כלפי אחרים וכלפי העולם סביבנו.

הוכן על ידי צ'ארלס הרמן, צבי הירשפילד ולאיה סולומון

נסיעה · www.nesiya.org · info@nesiya.org