



4

הכרת הטוב - שמחה לרוב מתבוננים ובונים

הרציונאל



”עכשיו זה מדעי: תחושת הכרת הטוב גורמת למוח שלכם לשמוח.

מאמינים שככל שתרגישו אסירי תודה על כל השפע שיש לכם - ככה המוח שלכם יהיה שמח יותר? בספר שמות (ז', י"ט) מבאר רש"י את הפסוק ”ויאמר ה' אל משה אמור אל אהרן, קח מטך ונטה ידך על מימי מצרים... והיה דם בכל ארץ מצרים”: למה “אמור אל אהרן”? “לפי שהגן היאור על משה כשנשלך לתוכו, לפיכך לא לקה על ידו לא בדם ולא בצפרדעים, ולקה על ידי אהרן”. מכאן מביאה התורה לידיעתנו את חשיבותו של מושג “הכרת הטוב”. הקב”ה ציווה על משה לא להכות ביאור כדי שמשה יזכור ליאור חסד על כך ששמר עליו בהיותו בתיבה. משה הכיר תודה לדבר דומם!

במבט שטחי, נראה כי התורה דאגה לעיצוב מידותיו של האדם, ולכן, בור ששתית ממנו מים - אל תזרוק בו אבן.

אולם נראה שיש רבדים נוספים, מרחיקי לכת, לציווי זה. בשנים האחרונות החלה הפסיכולוגיה החברתית לחקור באופן מדעי את מה שמכונה: “חוויית התודה”. תאורטיקנים רבים החלו להכיר בעובדה שהכרת תודה, תופעה שנראית פשוטה לכאורה, למעשה מורכבת הרבה מעל לחשיבות שמייחסים לה.

אלכס קורב, דוקטור וחוקר למדעי המוח מאוניברסיטת UCLA שבארצות הברית, חולק בספרו “ספירלה כלפי מעלה” תובנות אליהן הגיע ממחקריו על המוח האנושי, בהן הוא עוסק למעלה מ-12 שנה. התובנות הללו מגיעות ממחקר על ההשפעה של תחושת הכרת הטוב על המוח.

לדבריו, תחושת הכרת הטוב פועלת במוח ממש כמו נוגדי דיכאון, שכן היא מפעילה את האזור בגזע המוח שמייצר דופמין, ומגבירה את רמות הסרוטונין במוח. הדופמין והסרוטונין, הינם נוירוטרגסמיטרים (מוליכים עצביים), האחראים בין היתר לוויסות מצבי רוח ולתחושת הנאה וסיפוק. להכרת הטוב תרומות חיוביות נוספות, כמו שיפור הבריאות ברמה הפיזית ושינה טובה יותר.

רוברט אמונס, פרופסור לפסיכולוגיה מאוניברסיטת קליפורניה, מוסיף על דבריו של ד”ר קורב, וטוען כי הכרת תודה נמצאה מחקרית כאחד הגורמים החשובים ביותר בבריאות הנפש, וכגורם השני בעוצמתו המנבא על אושר.

פרופסור קורב מייצג לכל אדם המבקש להיות מאושר יותר בחייו לחפש אחר דברים טובים שקיימים בחיינו ולהרגיש את התודה על כך שזכינו להם” (כתבה מתוך ערוץ הדברות).

המטרות



- התלמידים ילמדו על מידת הכרת טוב.
- התלמידים יבינו את הקשר בין הכרת הטוב לרגש השמחה.
- התלמידים יתרגלו הכרת הטוב לסובבים אותם (הורים, מורים, חברים ומעל הכול הקב”ה).



ההכנות הנדרשות



- יש להכין כרטיסי עבודה (נספח 1).
- יש להכין "כרזות" (נספח 2).

פתיחה: עשר פעמים תודה (עבודה אישית)



- נבקש מהתלמידים לכתוב מכתב לאחד מהנמענים הבאים: בורא עולם, הורים, מורה, חבר, מדריך, סבא, סבתא, אח, אחות. המכתב יהיה באורך עמוד של מחברת והמילה תודה צריכה להופיע בו סך הכול 10 פעמים.
- נבקש מהתלמידים לשתף בקריאת המכתבים.
- נדון: אלו הרגשות עלו לכם בזמן כתיבת המכתב? כיצד הרגשתם כשהאזנתם למכתבים?

שלב א': למי נכיר טובה? ומדוע? (מליאה וקבוצות)



- נאמר: המשפט הראשון שאנו אומרים בבוקר הוא "מודה אני". אנו מודים לה, מודים להורים ומודים לכל מי שעשה עמנו טובה.
- נתחלק לשלוש קבוצות. נחלק לכל קבוצה כרטיס עבודה (נספח 1) ונבקש לענות על המשימה (אפשר לחלק לשש קבוצות כך שכל כרטיס יופיע פעמיים).
- הערה:** ייתכן שהמקורות ברמה גבוהה לכן נבחר שלושה (או שישה) תלמידים שינחו את הקבוצות. נעבור עם התלמידים על המקורות שבכרטיסים, נבאר מילים קשות ותוכן.
- נדון:
- למי מכירים טובה בכל אחד מהכרטיסים? (נשים לב שבכרטיס מספר 1 ר' שמעון בן חלפתא מכיר טובה גם לביתו ומציע לה פרס על הטובה שביקש ממנה).
- מדוע חשוב כל כך להכיר טובה?

שלב ב' – הכרת טובה מביאה לשמחה



- כשאנו חושבים על כל הדברים הטובים שקיבלנו, מההורים, מהחברים ומה אנחנו מעוררים בתוכנו את רגש השמחה.
- נספר על המחקר שמראה את הקשר בין הכרת הטוב לשמחה (ראו רציונאל).
- נחלק לכל קבוצה 'כרזות' (נספח 2) ונבקש מכל קבוצה:
 - לבחור משפט.
 - להסביר אותו בפני הכיתה.
 - להסביר מדוע בחרו במשפט זה.
 - להסביר כיצד המשפט מעודד לשמוח באמצעות הכרת הטוב.



סיכום: משחק תחרותי (קבוצות)



- נבקש מכל קבוצה לכתוב רשימה של אירועים / מקרים שיש בהם הכרת הטוב (בכיתה ובבית הספר / במשפחה ובכלל).
נקצה זמן למשימה. הקבוצה המנצחת היא הקבוצה שכתבה הכי הרבה אירועים.
- ניתן משימה לבית:
בכל לילה לפני השינה כתבו את כל הדברים הטובים שקרו לכם. אל תשכחו להודות.



נספח 1 - כרטיסי עבודה



1

ר' שמעון בן חלפתא בעל בשר היה (אדם שמן). יום אחד היה לו חם מאוד ולא היה לו אוויר. עלה על פסגת הר ואמר לביתו: "ביתי, נופפי עלי במניפה ואתן לך אגודות של נרד (בשמים יקרים)". בתוך כך התחיל הרוח לנשוב. אמר: "כמה אגודות של נרד אני צריך לתת לבעליו של רוח זה".
(על פי בבא מציעא פ"ו ע"א)



במה אתם מכירים תודה לקב"ה?



2

ספר החינוך (מצוה ל"ג) מסביר: "לכבד האב והאם, שנאמר (שמות כ', י"ב) "כבד את אביך ואת אמך". משורשי מצוה זו, שראוי לו לאדם שיכיר ויגמול חסד למי שיעשה עמו טובה, ולא יהיה נבל ומתנכר וכפוי טובה, שזו מידה רעה ומאוסה בתכלית לפני אלוקים ואנשים. ושייתן אל ליבו כי האב והאם הם סיבת היותו בעולם, על כן באמת ראוי לו לעשות להם כל כבוד וכל תועלת שיוכל, כי הם הביאוהו לעולם, וגם יגעו בו כמה יגיעות בקטנותו".



לפי ספר החינוך יש במצוות כיבוד אב ואם חינוך להכרת הטוב.

במה אתם מכירים תודה להורים?



3

על פי השקפת התורה, הכרת הטוב צריכה להיות לא רק כלפי אנשים, אלא כלפי כל דבר שיש לו או שהייתה לו ממנו איזושהי טובת הנאה: "בור ששתית ממנו, אל תזרוק בו אבן". מפני מה לקו המים והעפר על-ידי אהרון? (שמות ז', י"ט / ח', א' / ח', י"ב). כלומר, מדוע מצאה התורה לנכון להדגיש עובדה זאת, שלא משה היכה ביאור, אלא אהרון? אמר ר' תנחום: "אמר לו הקב"ה למשה: המים ששמרו עליך בשעה שהושלכת ליאור, והעפר שהגן עליך כשהרגת את המצרי, אינו דין שילקו על ידך! לפיכך לקו על ידי אהרון". לא רצה ה' שמכות אלה תבואנה על ידי משה, כי היאור והאדמה שמרו על משה, לכן הוא חייב להכיר להם תודה...



כתבו על מקרה שבו הכרתם טובה לדומם.



נספח 2 - כרזות



"הדבר היחיד הטוב ביותר שאתם יכולים לעשות כדי לשנות את חייכם היום הוא להתחיל להודות על מה שיש לכם כעת."

אופרה ווינפרי

"אנחנו יכולים להתלונן על כך שלורדים יש קוצים, או שאנחנו יכולים לשמוח שלשיחים קוצניים יש פרחים."

אברהם לינקולן



**"עבורי, כל שעה היא חסד.
אני מרגיש הכרת תודה בכל
פעם שאני יכול לפגוש מישהו או
מישהי ולראות את החיוך שלו/ה".**

אלי ויזל

**"למדו לשמוח במה שיש
לכם, בעודכם מנסים להשיג
את מה שאתם עדיין רוצים".**

ג'ים רוהן