



לעולם אודן

עלון בענייני השבח וההודאה לבורא עולם

שאלות ותשובות



ריכזנו לפניך שאלות נפוצות הקשורות למבצע ההודיה:

- מה עושים בדקת ההודיה הזאת? איך מודים להשם?

אכן שאלה משמעותית וחשובה עד מאוד. בעלון זה הבאנו לפניך מספר רעיונות כיצד להודות להשם. ראי עמ' 4

- האם צריך לדבר ממש בפה או מספיק רק לחשוב?

דווקא הפנייה להשם במילים, בדיבור, היא המאפשרת לנו להוציא דברים מהכוח אל הפועל. הדיבורים הם אלו שיבראו עולמות ויכינו כלים לשפע אליו האדם זקוק. אם את נוהגת לכתוב לקב"ה - תוכלי להקריא לו ית'.

- לפעמים אני מרגישה שליבי אטום וכל הדברים הנפלאים האלה שאני צריכה להודות עליהם אינם נוגעים לליבי כלל... מה לעשות?

יש מניעות שונות ורבות שמפריעות לאדם להודות לקב"ה: ראשית, קשה לאדם להכיר ולחוש שהקב"ה נמצא איתנו ממש, ולהרגיש את הטובות שהוא גומל בחסדו עמנו בכל עת. גם המצב הקשה בארץ ובעולם, הדאגות, היסורים והצרות שעוברים על האדם ועל משפחתו משכיחים ממנו לעיתים את חסדי השם ואת הטובות אשר גמלהו. יתר על כן הצרות גורמות לאדם להתרעם על השם ולהיות כפוי טובה אליו ח"ו. בנוסף לכל זאת, מהרגע שהאדם נולד, טובות ה' מקיפות אותו מכל עבר והוא גדל איתן עד שחושב אותן לדבר טבעי ומוכן מאליו. איך מתמודדים עם כל אלו? בחרי טובות שגמל לך הבורא יתברך והתחילי להודות עליהן. גם אם זה נראה לך מעושה וחסר רגש, נסי בכל זאת להודות לה'. אין להתיימש, בריבוי ההודיה יבקעו הדיבורים גם את הלב האטום ביותר ויפוצצו אותו, עד שנזכה ללב יהודי חם ורגיש.

- קול בתוכי אומר לי ללא הרף 'מה כבר יכולה דקה אחת ביום שלי להועיל לחיי...?'

כשאדם רוצה לעשות מעשה טוב של התחזקות והתקרבות להשם, מיד תוקף ומסית אותו היצר הרע ואומר: 'מה ערך יש למעשה כל כך קטן?' אולם באמת, אפשר להרוויח אוצרות נצחיים של קרבה להשם גם בחמש דקות ואפילו בדקה אחת, אם מנצלים אותה כראוי. נוכל להיווכח בזה, אם נשווה ונראה כמה דיבורים רעים ומזיקים, ר"ל, ניתן לומר בדקה ארוכה זו ח"ו - מכאן נוכל ללמוד מה ערכה הגדול לאין שיעור של דקה אחת המוקדשת כל כולה לדיבורים של הודיה ושבח לבורא העולמים.. טעמו וראו כי טוב ה'...

דבר הלא רכנת



חברות יקרות,

מודות אנו לבורא העולם על הזכות הגדולה שנפלה בחלקנו להיות חלק מארגון, המתרחב מיום ליום, אשר שם על דגלו את התודה וההודאה להשם כחלק יומיומי קבוע ובלתי נפרד מסדר היום - אפילו אם זו רק לדקה קלה אחת - הרי אין שיעור למהפכה שיכולה הודאה זו לחולל בחיינו.. ולאלו אשר עדיין לא חברות בארגון, נסביר כי מבצע "לעולם אודן" מתנהל כך: כל אישה המצטרפת לארגון מקבלת על עצמה בל"ד לפחות דקה אחת ביום של הודיה לבורא עולם, ומוסרת שם עם בקשה לישועה. בכל קבוצה חמש נשים. כל אחת מזכירה את השמות לישועה של קבוצתה בסמוך להודיה. ולשם תזכורת וערבות הדדית, כל אחת מצלצלת ומנתקת לאישה הבאה אחריה ומקבלת תזכורת מהאישה שלפניה. הפניה אל ה' בתודה נחוצה לאדם עד מאוד כדי שיזכור עד כמה ה' היטיב ומיטיב עמו וממלא את חסרונותיו בחן, בחסד וברחמים, ללא הרף. כמו"כ אין לשער עד כמה ההודיה לה' מרעיפה שפע על האדם ופותחת בפניו את כל השערים.. אף הנעולים!

תגובות הנשים נרגשות ונלהבות בעקבות מבצע ההודיה, והתוצאות מרגשות אף יותר:

- "החגים שלי השנה נראו אחרת.." כך אמרה אישה אחת.
- "אני כבר מחכה נרגשת לדקת ההודיה שלי עם הקב"ה.."
אומרת אישה אחרת.

"למדתי להתרכז בדברים הטובים שקורים בכל יום".

אלו טיפות מתוך ים התגובות החמות המלוות את המבצע.

ולגבי הישועות, אליהן אנו מצפות ומייחלות:

ראשית, עלינו לדעת ולזכור כי עצם ההודיה היא בעצמה ישועה. ישועה הגורמת לאדם להיות שמח יותר, ושלם עם עצמו ועם מאורעות החיים הסובבים אותו. ההודיה היא ישועה מיידית בחיזוק הקשר של האדם עם בוראו. מילות התודה טוות חוטי אהבה וקרבה אינסופיים בין האדם לבין קונו, חוטים שיהפכו ברבות הימים לחבלים חזקים ורבי עוצמה. זכינו גם לשמוע ב"ה על ניסים וישועות מנשים המשתתפות במבצע. מקצת מן הסיפורים הבאנו לפניך כאן בעלון.

אנו פונות אלייך בבקשה להמשיך ולהפיץ את אורה של ההודיה להשם: תוכלי גם את להפריח פרחי הודיה נוספים לקב"ה! בזכותך עוד נשים יכירו ויתקרבו לנושא. הזכות היא גדולה לאין שיעור! (ההוראות ליצירת קבוצת הודיה רשומות על דף הפרח הקבוצתי שקיבלת).

מובא במדרש "שוחר טוב" (תהילים קמז):

"כי טוב זמרה אלוקינו..בונה ירושלים וגו' - כשם שהקב"ה מלך בהלל ובזמירות, כך ירושלים אינה נבנית אלא בהלל ובזמירות".

יהי רצון שדקת ההודיה שלנו תצמח ותגדל בבחינת "כל היום תהילתך" וכן מעיין ההודיה יפרוץ ויופץ לכל עמו ישראל ולעולם כולו עד שנזכה לביאת משיח צדקנו ולבניין ירושלים במהרה בימינו בקרוב ממש.

בברכת המשך שנה טובה, שנה של ישועות רבות,

שנה בה לא נפסיק להלל ולהודות.. ולהודות..

שלכן, צוות "לעולם אודן".



ויסוריו, שכן על ידי היסורים מתכפרים עוונותיו, ויזכה לעוה"ב. אם כך עלינו לדעת להבין ולקבל את כל מה שה' עושה עמנו לטוב ולרע בשמחה ובאהבה, כי אבינו האב הרחמן ודאי עושה עמנו טוב וחסד, אף על פי שלא לא תמיד אנו מבינים ורואים את הטובה. יתרה מכך, אמרו רבותינו, שמעבר לקבלת היסורים בשמחה ובאהבה-

רצוי וראוי לאדם אף להודות לה' ולשבחו **בעת הצרה בעצמה**. כתב הרמב"ם בפירוש המשנה שם: "וזה דבר שכלי אצל בעלי השכל, ואפילו לא הורה הכתוב עליו לפי שיש דברים רבים נראים בתחילתן טובים ויהי אחריתם רעה רבה, וע"כ אין למשכיל להשתומם כשתבוא עליו צרה גדולה, מפני שאינו יודע סופה וכו' בכל ענין שיבואך שבחחו והודאו על כך".

וכתב רבינו יונה בשערי תשובה (ש"ב ד) "ראוי לו שישמח ביסורין לפי שהועילוהו תועלות נשגבות, ויש לו להודות לשי"ת עליהם כמו על שאר הצלחות".

ההודיה לשי"ת גם על הצרות והקשיים (מעבר להודיה על החסדים והטובות) פותחת שערים, ממתקת דינים ומורידה שפע לאדם.

בספרו של הרב פינקוס זצ"ל, "שערים בתפילה" (שער רינה) כתב שדוקא בשעה שיש לאדם צרות, ע"י שירות ותשבחות יושע מה'... דבאמת מיוחדת היא תפילה של רינה דוקא בזמן רעב וצרות נוראות... אין לך פותח שערי השפעה טובה מן השמים כמו שירות ותשבחות.

הכתב סופר (ויקרא ז,יא) ביאר את הפסוק "זובח תודה יכבדני ושם דרך אראנו בישע אלוקים וכו'", שמי שהיה בסכנה וניצול, מודה כמוֹבן לה' על הטוב שגמלהו, אבל באמת צריך שיודה לה' גם על שהיה בסכנה, כי כל מה דעביד רחמנא לטב עביד וכו'. כי לרב אין אדם יודע מה טובה יש בזה שבא לידי סכנה, רק שמאמין בה' שמאיתו לא תצא הרעות והכל לטוב לו, וצריך להאמין בדבר זה ולהודות לה' ולברכו, ומי שעושה ככה מגלה ה' עיניו, שבעיניו יראה ובלבבו יבין אין נצמח מהרעה המדומה טובה אמיתית, ובזה שמודה לה' על הרע שרואות עיניו- בזה עושה דרך כי יראה ה' בישועתו, כי רעה זו טובה היא.

יהי רצון שנזכה לקיים את הפסוק "אברכה את ה' בכל עת" כפי שמפרש שם המלבי"ם (תהילים לד ב): "בין בעת טובה בין בעת רעה אאמין שהרעה הוא לתכלית הטובה, אחר ש"תמיד תהילתו בפי", שאני מהלל אותו תמיד על השגחתו וטובו וחסדו..."

אדם שבמשך ימי חייו זוכה שבסיעתא דשמיא הכל הולך על מי מנוחות בלי יסורים וצרות, ודאי שצריך תמיד להודות ולשבח לה' על כך, אבל כבר כתב מרן הרב קנייבסקי זצ"ל בספרו 'חיי עולם' (פ"ו): "המתבונן יראה שרב חיי האדם הם בצער ומכאובים שונים ומשונים אם בחולי הגוף, יסורי פרנסה או עומס החובות וכו', עיי"ש שמפרט מאוד את הצרות והקשיים שיש לאדם כל ימי חייו עד יום פטירתו, ומסיים "יקבל באהבה כל פגעי הזמן יהיו מה שיהיו בידעו כי השי"ת איתנו וכל דעביד רחמנא לטב עביד כמו שאמרו חז"ל על כך".

ובאמת זו משנה מפורשת במסכת ברכות (נ"ד ע"א) "חייב אדם לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה", ובהמשך כותבת הגמ' שם (ס"ד ע"ב) "מאי 'כשם' שמברך על הטובה?" ומתרתת הגמ' "דהיינו לקבלם בשמחה את הרעה כשם שמקבל את הטובה".

וכבר שאלו את החוזה מלובלין על דברי גמרא זו, כיצד אפשר לשמוח על רעה כמו על הטובה? ואמר להם, עד שאתם תמהים על הגמרא אני תמה על המשנה. כלום יש רעה בעולם?...

כתב מרן החפץ חיים בספרו 'שם עולם' פ"ג בהגה"ה בשם הגאון מוילנא "שאלמלא היסורין לא מצאנו ידינו ורגלינו בזה העולם" (העולם הבא).

מוצאים בש"ס מספר סיפורים

שתכנס הוא, אנשים שנתייסרו בצרה, ורק אחרי זמן ראו שהרעה היתה לטובה. כגון הסיפור הידוע במסכת ברכות (ס' ע"ב) בו מסופר על רבי עקיבא שבא לעיר אחת ללון בה ולא מצא מקום. והיה איתו חמור, תרנגול ונר. בלית ברירה הלך ולן במדבר. ובלילה, הרוח כבתה את הנר, וחתול אכל את התרנגול, ואריה אכל את החמור- כמוֹבן שכל זה נראה לכאורה כרעה לו. בבוקר שמע שבאו חיילים ושבּו את כל בני העיר, ואם היו לו שלושת הדברים הנ"ל היו מוצאים ושובים גם אותו; שכן הנר מאיר, התרנגול קורא, והחמור נוער. ולמד מכך ש'כל מה שעביד רחמנא לטב עביד'. (כל מה שעושה הקב"ה לטובה הוא עושה). וכן מצויים סיפורי חז"ל דומים, בהם לומדים שגם כשבאים על האדם צרות ויסורין יקבלם באהבה כיון שצרות אלו יביאו עליו בסופו של דבר רק טובה.

המגיד מדובנא המשיל משל נאה בענין זה: משל לחייט שקיבל לידו אריג משי יקר ומשובח על מנת לעשות ממנו לבוש פאר והדר. נטל מספרים גדולות והתחיל לחתוך את האריג בגדלים שונים. אדם סכל הרואה זאת יזעק מרה בחושבו שמשחית ומקלקל את האריג היקר, אולם החכם מבין כי המעשים האלו הכרחיים לצורך תפירת הבגד. אדרבה, רק בדרך זו ניתן להביא את האריג לתכליתו, עשית בגד יפה. בספר מסילת ישרים (פ' יט) כתב: "צרות הבאות על האדם הוא כמשל הרופא החותך את הבשר כדי שיבריא שאר הגוף להיטיבו באחריתו".

כמשל החולה המקבל טיפול כואב וצועק מכאב, הרי זה לטובתו, ורחמנות במקרה זה נקרא אכזריות וכו'.

כתב האבן עזרא על הפס' בדברים (יד, א) "בנים אתם לה' אלוקים לא תתגודדו" וכו', ה' אוהב אותכם יותר מאב לבן, אל תתגודדו על כל מה שיעשה, כי כל אשר יעשה לטוב הוא, ואם לא תבינוהו, כאשר לא יבינו הבנים הקטנים מעשה אביהם, אלא רק יסמכו עליו כן תעשו גם אתם".

הרי עיקר תכלית האדם כל חייו בעוה"ז הוא להגיע נקי ושלם לעוה"ב, כדברי המסילת ישרים בתחילת ספרו. אם כך עליו לשמוח על צרותיו

תוכלי לזכות את הרבות
ולארגן תוכנית
לחיזוק ההודיה
הרצאה וליווי מוסיקלי
פרטים בארגון
"לעולם אודך"

ניתן להשיג את הספר:
להודות ולשבח
מאת:
הרה"ג משה מן שליט"א
פרקי שבח והודאה
מאוצרם של רבותינו
פרטים בארגון "לעולם אודך"

המשך "הלכות תודה" מעמ' 7

וצריך לברך ברכת הגומל בפני עשרה ואם אפשר שיהיו שנים מהם תלמידי חכמים, שנאמר: "ויורמוהו בקהל עם ובמושב זקנים יהללוהו". מי שנעשה לו נס יש לו להפריש צדקה כפי הישג ידו, טוב וראוי לו לתקן איזה צרכי רבים בעיר.



רבי שבתי ואשתו היו עניים מרודים וחשוכי בנים, כשלפנינו היה מתעסק רבי שבתי בכריכת ספרים. ערב שבת אחד, לאחר שכל השבוע כמעט ולא נזדמנה לו עבודה, ולא היתה לו כל פרוטה להכין את צרכי השבת, הבטיחה לו אשתו שלא תבקש צדקה מאף יהודי, ותסמוך על הקב"ה שהוא כל יכול. כך הלך לו כדרכו לבית הכנסת בעוד היום גדול, ואישתו מירקה את הבית לכבוד שבת. לפתע מצאה בגד ישן ועליו כפתורי כסף, מיד הלכה למכור את הכפתורים לצורך ובמעוות שקיבלה קנתה את כל צרכי השבת ברווח גדול.

כשחזר רבי שבתי לביתו, וראה שולחן ערוך ונרות דולקים והבית מלא במיני מטעמים לכבוד שבת, הבין שאשתו לא עמדה בהבטתה, וכאשר שאלה לסיבת הדבר, השיבה לו כי כאשר ניקתה את הבית מצאה את אותו בגד ישן, ומכפתורי הכסף ששווים הון רב עשתה את צרכי השבת.

רבי שבתי שמח כל כך, עד שלאחר כל מנה שאכל לכבוד שבת יצא במחול ובריקוד בהודיה להשי"ת. כך רקד שלוש פעמים לכבוד השי"ת ולכבוד השבת.

באותה שבת שחק הבעש"ט הקדוש זיע"א בביתו במעזיבז שלוש פעמים, בשעה שרבי שבתי יצא במחול. במוצאי שבת שאלו תלמידיו מדוע שחק כך בשבת, והשיבם הבעש"ט, כי עוד מעט יראו בעיניהם טעמו של דבר.

מיד ציוה הבעש"ט הקדוש לרתום את העגלה ונסע עם כל החבריא קדישא לעיר אפטא. שם ציוה הבעש"ט לקרוא לרבי שבתי ואשתו, וביקש מרבי שבתי לספר כל מה שאירע בליל שבת.

בתחילה פחד רבי שבתי לספר, כשהוא מעלה בדעתו שבטח עשה דבר לא טוב. אך הבעש"ט דחק בו לספר, באומרו לו כי מה שעשה פעל גדולות ונצורות בשמים. אז נאות רבי שבתי לספר את כל הסיפור מהחל ועד כלה. משסיים, אמר לו הבעש"ט הקדוש, כי בשעה ששר ורקד בביתו ירדה כל פמליא של מעלה משמי מרום לשמוח יחד עמו. או אז שאלו הבעש"ט במה יחפוך, בעשירות או בבן זכר. נענו רבי שבתי וזוגתו ואמרו, מה לנו עשירות באם אין לנו בן זכר, חפצים אנו בבן זכר.

בירכם הבעש"ט הקדוש שיזכו לבן אשר יאיר את העולם, ויקראו שמו 'ישראל' כשמו הוא, וביקש שידעוהו בלידתו, ויבוא לאפטא להיות סנדק בברית המילה. אכן כך היה ולאחר שנה נולד להם בן, הרי הוא המגיד הקדוש רבי ישראל מקוזניץ זי"ע.



הרה"ק יוסף יוזל מנובהרדוק זצ"ל, בנה לעצמו חדר קטן בתוך היער הסמוך לעירו, והיתה דרכו להתבודד שם לילות ארוכים ולעבוד שם עבודת קודש בתורה ותפילה ותשובה. פעם באמצע הלילה בלמדו לאור הנר, כבה לו הנר, ולא היה לו נר נוסף להאיר את החדר. אז שם בטחונו בה' ויצא מהחדר לתוך היער לראות ישועת ה', פתאום נגש אחד אליו, הושיט לו נר והלך לו. למחרת לקח את הנשאר מהנר והניחו למשמרת כדי שיהיה לו תמיד לחיזוק איך הקב"ה עוזר לו בעת צרתו אפילו למעלה מהטבע. פעם פרצה שריפה בעירו וכל ביתו עלה בשלהבת יחד עם נר זה, שהיה חביב עליו כבבת עינו. אנשי ביתו פחדו שלא יצטער הצדיק על אבידה גדולה זו, אך כשהצדיק הבחין כי הנר נעלם, שמח שמחה גדולה ועצומה, כיון שהבין שהראו לו משמים שאין זה נכון להתפעל ולהתעורר רק מניסים שלמעלה מהטבע, אלא צריך להתעורר ולשמוח על כל דבר קטן, ועל כל חסד אשר בתוך הטבע, כי באמת יש בו אותו נס ומופת כמו הנר, אלא שמולבש בתוך הסתר הטבע.



"מזמור שיר ליום השבת טוב להודות לה' ולזמר לשמך עליון"- הרי לנו פסוק מפורש כי כל מהותה של השבת היא ההודיה לה' ולשמו הגדול.

מהו הקשר החזק והמיוחד כל-כך בין השבת לבין ההודיה?

שבת קודש. יום שמחה והודיה בכל העולמות.

לימדונו חז"ל: יום השבת בעצמו משבח ואומר: "טוב להודות לה'".

"אמר רבי יהודה, אין לך שבח וקילוס לפני הקב"ה, כמו שבחו של שבת, העליונים והתחתונים כולם משבחים לו כאחד, ואפילו יומו של שבת ממש משבח לו, הדא הוא דכתיב 'מזמור שיר ליום השבת'" (מדרש הנעלם ז"ח, יז). בעלי התוספות מביאים מדרש בעניין המלאכים שיש להם שש כנפיים לאחד וכל כנף אומרת שירה אחת ביום בששת ימי החול, וכשיגיע שבת אומרים החיות לפני המקום: 'רבש"ע, אין לנו עוד כנף'. והקב"ה משיב להם: 'יש לי עוד כנף אחת שאומרת לפני שירה והוא ישראל, שנאמר 'מכנף הארץ זמירות שמענו'..

מכאן לומדים, כי לא בחר הקב"ה ביום השבת לשמוע את שבחם של מלאכי השרת כי אם את שבחם של ישראל. לפיכך תקנו רבותינו לומר בסדר התפילה בשבת מזמורים ופיוטים רבים לכבוד השבת, המלאים כולם שירות ותשבחות לה'.

וכאן אנו מגיעים להסבר של השייכות בין ההודאה לשבת, כי ע"י השבת יכולה הנפש להתרומם, וע"י כך להרגיש את חסדי ה' המרובים בכל צעד ושעל, ובכך נצעתק הצעקה "טוב להודות לה' ולזמר לשמך עליון"..

יום השבת מצד עצמו מעורר להודות ולזמר לשמו הגדול של בורא כל העולמים, וכפי שאנו אומרים בתפילת השבת 'ויום השביעי משבח ואומר' כלומר יום השביעי מצד עצמו מעורר את השבח. ויש לבאר את הדבר בשני אופנים.

האופן הראשון: יום השבת מורה על שלימות הבריאה, המתוקנת לכל צרכי האדם, שנשלמה בששת ימי בראשית, וממילא יום השבת הוא יום ההודיה על חסדי ה' שמתגלים בכל הבריאה.

והאופן השני: ביום זה טוב להודות לה' לפי שהאדם פנוי מכל מלאכתו ונשמתו זכה מטרדות הגוף ומתעסקת בחוכמה ובעבודת ה'. (רד"ק, תהילים צ"ב,א) כלומר, ביום השבת, שהוא יום מנוחה ושלווה, מתעוררת הנפש להתבונן בחסדי ה' המרובים ולהודות עליהם.

בימים רגילים, כאשר האדם טרוד בטרדות החיים ובמרוצתם הגועשת, אין לו פנאי לחוש ולהרגיש כמה חסד ה' חופף עליו בכל שעה ושעה. אך כשמגיע יום שבת מנוחה, אזי ביכולתו לחוש ולהרגיש את חסדי ה', ואף מוטל עליו אכן לשבח ולהודות לה' ית' מתוך עומק נשמתו, עד לשיא ההודיה בברכת השיר המופלאה באמירת "נשמת כל חי תברך את שמך ה' אלקינו"..

וע"י ההודיה והכרת הטוב , זוכים באמת להמשיך מחסדי הבורא ית', וכפי שאומרים שם "עד הנה עזרנו רחמין ולא עצבנו חסדיך, ואל תטשינו ה' אלקינו לנצח"..

יהי רצון שנזכה תמיד להודות ולשבח לה' ביום שבת קודש, ובכוח הודיה זו יתברכו כל ששת ימי החול ונזכה להמשיך גם עליהם שבח, הודיה ושמחה עד בלי די..

אזכה יקרה!

**אם שמחת והתחזקת מקבוצת ההודיה ומכל פעילות הארגון-
היי גם את שותפה בפעילות שלנו !!**

בתחילה כל הוצאות הארגון כוסו ע"י כספי המעשרות של נשות הארגון, אך כעת, בחסדי השם, הארגון גדל מאוד ואנו זקוקים לעזרה לצורך חיזוק והפצת ההודיה להשם

כל תרומה תתקבל בברכה. לתרומות: 050-4109020



אז הבנו שטוב להודות לה', ואפילו חשוב מאוד כי זו תכליתנו בעולם הזה.

אבל.. איך ניגשים למשימה? כיצד להודות להשם?

הרי לפניכם כמה רעיונות יעילים ומגוונים:

א. הודיה אישית ספונטנית

הראוי ביותר הוא שאדם ישתדל להודות ולשבח להקב"ה מתוך פנימיות הלב, במחשבה עצמית, ושיביע במילים שלו הודאה מתוך עמקי נשמתו.

כל מי שיתבונן בחייו בגשמיות וברוחניות, תמיד יגלה הרבה על מה להודות, למרות החסרונות והקשיים. כמה טובות, כמה חסדים גומל איתנו השם יתברך בכל רגע ובכל שעה... נמצא זמן פנוי בו נוכל לדבר באופן ישיר, ספונטני, נינוח ורגוע עם הקב"ה.

אפשר להודות:

- על איברי הגוף שנתן לנו הקב"ה: עיניים לראות, אזניים לשמוע וכו'.

- להודות על כל נשימה ונשימה

- על קורת הגג, על בגד ועל פת לחם ...

- על הורים/אחים/בעל/ילדים..

- אפשר להתבונן ביום שעבר עד עתה ולהודות על כל פרט ופרט.

- אפשר ורצוי להודות גם על מה שאין, וגם על מה שקשה וכואב (כן..כן..) - (כי זה הכי טוב בשבילי אפילו אם אני לא מבין)

- על שזכינו להיות יהודים!

- על כל מצווה ומצווה שזכינו לקיים

- כל תפילה שזכינו לשאת לפניו ית'

- כל מטבע לצדקה שנתנו

- כל חסד שגמלנו עם זולתנו

- כל התגברות שהתגברנו והתאפקנו מלעשות רע

- להודות על שזכינו להודות: להודות על הזכות המופלאה והאדירה שנפלה בחלקנו לפנות לקב"ה ולהודות לו בכל עת ובכל שעה והוא ית' מיד שומע אותנו (שלא כמו מלך בשר ודם אליו כל כך קשה להגיע..)

וכל זאת כמובן רק "על קצה המזלג"...

ב. נשמת כל חי

בלשון הגמרא בברכות (לב, ע"א) נאמר: "לעולם יסדר אדם שבחו של הקב"ה ואח"כ יתפלל", מלשון "יסדר" משמע, שיש לסדר ולהכין כראוי נוסח טוב ורחב, שיקיף ויכלול את כל הדברים עליהם יש להודות ולשבח, כי לא כל אדם יכול לבטא ולומר שבחים כראוי.

לכן כשמתעורר האדם ורוצה להודות ולשבח להקב"ה, אפשר וראוי לומר את תפילת "נשמת כל חי", שכל כולה דברי הודאה, שבח וברכה להקב"ה. יש בה הודיה ושבח על כל מה שעושה הי"ת למעננו, פודה ומציל, מפרנס ומרחם, בכל עת צרה וצוקה, וכו'. תפילה זו מבטאת בצורה עוצמתית ומקיפה את חסדי ה' עימנו בכל רגע ואת פועליו בבריאה כולה.

ג. מזמורי תהילים העוסקים בהודיה לה':

ל, לג, מז, סג, סו, סז, צב, צה, צו, צח, צט, ק, קג, קז, קח, קיא, קיג, קטז, קיז,

קיח, קלד, קלה, קלו, קלח

*פסוקי תהילים: ניתן להשיג בארגון "לעולם אודך" רשימה מרוכזת של כל פסוקי ההודיה להשם מתוך התהילים. הרשימה לקוחה מתוך הספר "עזרה בצרות" של הרב דוד כהן שליט"א.

ד. תפילות יש תפילות הודיה להשם. כגון זאת הנשלחת לחברות "לעולם אודך" (ניתן להשיג עוד תפילה בארגון)



כתב מרן החפץ חיים שאפילו אדם שאינו יודע כלל כיצד עליו להתחיל במלאכת שמים, כגון תפילה, הודאה, תורה וכו', אם רק "נשאו ליבו", דהיינו שיש לו רצון אמיתי וחזק לכך, כבר יקבל סיוע גדול מהשמים.

יעזרנו השם שנזכה להודות ולשבח אותו ית' בכל לבבנו ובכל מאודנו כל ימי חיינו.

היה זה בערב של יום עמוס, שגרתי, עת שקט מבורך השתרר בדירתי. מאורעות היום בראשי כבסרט חלפון, אצבע מאשימה לעברי הם זקפו: הבוס שצעק, הבלגן שזעק, והכיור שעוד לא בהק. תשישות איומה, כמעט תרדמה, ושינה שלא הושלמה. העוף שנחרך, המרק שנשפך, והבית שהיום כה קופח. הייתי כעושה, בין ערימות של כביסה, העצבנות בי עלתה, תססה.

את חוט מחשבתי קטעו מספר צלצולים, "תודה לה'", זהרו מן הצג המילים. באחת נזכרתי, איך שכחתי מכל הטרדות, שקיבלתי על עצמי כל יום דקה להודות? אז יצאתי למרפסת, הוצאתי כיסא, מה אומר? מה אגיד? נו, טוב, ננסה... ברגע הראשון רק גמגמתי במבוכה, המשימה נראתה לי מעט סבוכה. בתחילה יצאו רק שברי משפטים אך עד מהרה הם הפכו רהוטים:

'אבא טוב שלי, תודה על הכל', שמעתי את הגיגי נאמרים שם בקול. 'ראשית תודה על הזכות לתת שירות על האפשרות לדבר איתך, להודות ישירות. תודה שזכיתי להיות בת ישראל, להכיר ולדעת שהכל אתה פועל. על שקמתי בבוקר ולא חשתי לאות, שיכולתי ללכת לעבודה בבריאות. על שלצרכי אתה כל עת קשוב, ונתת לי בית אליו יכולתי לשוב. על תבשיל הירקות שכל כך הצליח, וכן, גם על הבוס שצעק שהיה רק שלי... וכמובן תודה לך יוצרי, אבי, על המשפחה הנפלאה שנמצאת כאן סביבי. על הציור המתוק שילדי לי הביא, ועל שבמכולת יכולתי לשלם את חובי'.

וכן המשכתי כקוראת רשימה, והודיתי באמת על כל נשימה. ודמעות התרגשות את פני אז שטפון, ומילות הודיה את ליבי שם עטפון. התארכה, התמשכה לה דקה ארוכה, ופשטה בי מעין תחושה מתוקה. נעלמו הקשיים, שיר התודה גימדם, נעשיתי השמחה בתבל, המאושרת באדם...



גם על כל מגוון הסגולות העשירות והמורכבות לא פסחתי. עשיתי כמו "ילדה טובה" את כל מה שהציעו לי: 40 יום שיר השירים, נשמת כל חי, פרק שירה, שירת הים, קורבנות הנשיאים, 40 יום בכותל... מה לא? אבל לא. כך גזר בורא עולם. החיים ממשיכים כרגיל. ובעניין השידוך כאילו שום דבר לא זז...

בגיל 28, באחד משיעורי ההשתלמות שלקחתי בסמינר, דיבר המרצה בנושא של ההודיה לבורא עולם. הוא נתן הרצאה סוחפת, נלהבת ומשכנעת עד כמה אדם צריך להודות להשם על כל צעד ושעל, איך שום דבר לא ברור ומובן מאליו... איך השם מרעיף עלינו טובות וחסדים החל מיום היוולדנו... איך אפילו הצרות הן טובות גדולות עבורנו... ואיך נוכל להשיב לו על כל זה? רק באמצעות הודיה חמה

מקרב לב.

השיעור כל כך נגע לליבי. אי אפשר להסביר עד כמה. הרגשתי כמו הארה גדולה.

כאילו מישהו הסיר איזה מסך או וילון שהיה תלוי לי על הלב כל כך הרבה שנים ולא הבנתי איך לא גיליתי את הגילוי הזה עד עכשיו.

לא אשכח את תפילת המנחה הנרגשת שהתפללתי באותו היום. התפללתי בדבקות גדולה, בשמחה עצומה כמו ששנים רבות כבר לא הרגשתי.

וכשהגעתי ל'אלוקי נצור' פרצתי בבכי עז:

'רבונו של עולם. אנא סלח לי. סלח לי...בורא עולם... אני יודעת שלקח לי 28 שנים לגלות זאת. אך עתה, אמנם באיחור, אני רוצה להתנצל. אלוקי...כמה כפויית טובה אני... איך נתת לי תמיד...הכל. כל חיי... כל כך הרבה טובות... כל כך הרבה שפע, כשרונות, בריאות, הצלחה... ואני...מעולם...מעולם...לא אמרתי לך...תודה!' מאותו היום החלטתי לקחת על עצמי, בלי נדר, את נושא ההודיה ברצינות המירבית. דאגתי להקדיש חמש דקות ביום להודות להקב"ה. והחמש דקות האלו התארכו וגדלו עד לרבע שעה יקרה ואהובה - עליה שמרתי מכל משמר ולא ויתרתי כל יום לשבת מול בורא עולם ולסקור בפניו את כל הטובות והחסדים שעשה עמי. בנוסף, ערכתי לעצמי פנקס בו רשמתי כמעט כל יום לפחות שלש תודות לבורא עולם. מדי פעם השתדלתי לקרוא לו ית' ברציפות את כל התודות שהצטברו. עם הזמן זה הפך להיות כמו התחביב הסודי שלי. הרגשתי שהעיסוק הזה מילא אותי ללא הרף בכל כך הרבה שמחה, התחדשות וחיות. התחלתי להודות לבורא עולם גם על הצרה עצמה. הייתי מבלה דקות שלמות, רק מדברת עם השם: 'בורא עולם... תודה רבה שעוד לא התחתנתי... תודה רבה שעדיין לא מצאתי את הזיווג שלי... תודה רבה שאני כבר בת 28, כל חברותי כבר נשואות עם ילדים ורק אני לא... תודה כי בטוח זה הדבר שהכי טוב בשבילי...'. עם הזמן גם התחלתי "להדר את המצווה" והקדשתי בכל יום גם שתי דקות לריקודים. הייתי מוצאת זמן לבדי בחדר ורוקדת עם עצמי, מודה להשם ומדמינת שאני רוקדת בחתונה של עצמי.

ההודיה להשם קירבה אותי כל כך אליו ית' והאירה בי כמעט בכל יום מחשבות ותובנות חדשות. מהר מאוד עלתה בי המחשבה, שבכל תקופת השידוכים שלי עד עכשיו - הייתי גאוותנית, קטנונית ובררנית מאוד. ביקשתי מהשם סליחה ומחילה וגם התפללתי אליו במילים שלי בזו הלשון: 'בורא עולם. אני יודעת שהייתי גאוותנית וקטנונית. אני יודעת שפסלתי בחורים רבים אפילו ללא סיבה. אבל כעת אני רק מבקשת שני דברים 'אנא תן לי בחור תלמיד חכם וירא שמים. זה כל מה שחשוב לי, ואם פסלתי בעבר מישהו שלא הייתי צריכה לפסול - אנא החזר אותו אלי... ממשי בסמוך לזה עלה במחשבתי שם של בחור שנפגשתי שנה לפני כן. שמו היה יצחק ש'. אני זוכרת שבד"כ לאחר

המשך בעמ' 7

הייתי בחורה די נורמלית, או אפילו, אם יותר לי לומר, יותר מנורמלית. התברכתי בכישורים מעל הממוצע. בלימודים תמיד הייתי מצטיינת בכל. באופן קבוע, לפני מבחנים, המחברות והסיכומים שלי היו מפוזרים בין כל בנות הכיתה, והציונים - אף הם לעולם לא ערערו את ההגדרה שנשאתי לאורך כל שנות ביה"ס והסמינר. כל המורות בכל המקצועות הגדירו אותי פה אחד: 'תלמידה מעולה ומצטיינת'. גם במישור החברתי תמיד הרגשתי 'לא מקופחת', מוצלחת, אהובה על חברותי לכיתה, חברותית ופעילה, מקובלת ונאה, נושאת חן בעיני כולן. הרגשתי שקיבלתי כמו מתנת שמיים אותה נשאתי מיום הוולד: מתנה של כשרונות וכישורים רבים ומעולים. אולי העובדה שהייתי בת יחידה בין ששה בנים, גרמה להוריי תמיד לפנק אותי ו"לרפד" אותי

מגיל צעיר בכל דבר שרק רציתי - לעיתים אף בצורה בלתי סמויה בכלל. אני יודעת שבזכות הוריי ובזכות האהבה הרבה שקיבלתי בביתי - חשתי תמיד בטחון בעצמי, והייתי מודעת לכל כשרונותיי ויכולותיי.

תמיד שמעתי ב"חצי אוזן" את קרוביי מדברים עליי. תמיד נהניתי לשמוע איך לוחשים לאימי: 'כן...רבקי...היא באמת משהו... כשהיא רק תצא לשידוכים מיד יחטפו אותה...'

אף אחד לא העלה על דעתו, אף אחד לא האמין ולא דמיין עד כמה השידוך שלי היה רחוק מהגדרה זו...לפעמים, כמו שאומרים, המציאות עולה על כל דמיון...

גיל 19, גיל 20, גיל 21...22...שנה אחר שנה...פגישה אחר פגישה...כן, יש הצעות רבות, ברוך השם, אבל שום דבר לא מרגיש מתאים... לא היתה אף הצעה שיכולנו להצביע עליה ולומר: זה זה. מדי פעם (באופן די נדיר) אני כן מעונינת ורוצה להמשיך - אבל לא. הבחור לא מעניין. בקיצור, כמו שאומרים "תיקון" די רציני. השנים עוברות. ואני לא נהיית צעירה יותר... משתדלת בכל כוחי לשמור על שמחה ועל אמונה. להאמין שכל מה שעושה השם הכל זה לטובה...

והנה, בגיל 25 הוא הגיע. כלומר, לפחות, כולם היו בטוחים שכן. הוא היה בן 27, גם "מעוכב שידוך" מסיבות שאינן ידועות. בחור מוצלח ביותר, תלמיד באחת הישיבות החזקות בבני ברק, יפה, חכם עד מאוד, בעל מידות נאצלות. כל הרבנים מתלהבים, מתרגשים, ממליצים בחום: "לא נמצא עוד בחור כמוהו בישיבה בכל העשור האחרון!" הפגישות היו מצוינות, הרגשנו חיבור מופלא, כאילו לא היה יכול להיות יותר מתאים וטוב. לאחר שבוע וחצי הודענו נרגשים להורים: "זהו, אנחנו סוגרים".

שמחה וצהלה, וורט ואירוסין...אני בשמיים... ההורים שלי גם.

שבוע לאחר האירוסין, במוצאי שבת, עוד לפני ההבדלה, נשמע בביתנו צלצול טלפון עקבי ונחוש. את אותו הצלצול, כך נראה לי, לעולם לא אשכח.

זה היה הוא, הבחור. הוא אמר בקטעי מילים ושברי משפטים שהוא מאוד מצטער, ושהוא כמובן התייעץ עם הרבה רבנים... וכך הוא החליט...הוא רוצה לבטל.

קשה לי לתאר את גודל הצער והאכזבה. ממש שברון גדול. נסיון אמיתי. הרגשתי כמו סכין מושחת גדולה וחדה שנתקעת בעוצמה בתוך חדרי ליבי.

בהתחלה הייתי מרוכזת במיוחד בלבכות. שבוע... שבועיים...חודש חודשיים...

-השם, איך עשית לי את זה?!" זעקתי ללא מילים. כי מילים, באותה תקופה, כמעט ולא היו לי. לא הצלחתי להתפלל, לא הצלחתי לפתוח שום ספר. אפילו לצעוק להשם לא יכולתי. הרגשתי כמו מחיצת ברזל קרה ואכזרית ביני לבין בורא עולם. וכך עברו הימים. ניתן לומר שחזרתי לעצמי. עבדתי, למדתי, הייתי פעילה במספר ארגוני חסד בעיר, עוד שנה ועוד שנה... והשידוך האמיתי - ממאן להופיע.

ראיינו 4 נשים המשתתפות במבצע "לעולם אודך" והרי התוצאות לפניכן:

א) האם את מרגישה שדקת התודה השפיעה על חיי היומיום שלך? כיצד?

ברכה מת"א: אני מרגישה שזה השפיע מאוד על דרך החשיבה שלי. אני מרגישה שהחשיבה נעשתה חיובית הרבה יותר וכל דבר שאני עוברת במשך היום אני אומרת "היי...תודה רבה לך השם..." גם כשזה לא כל-כך מוצא חן בעיני אני אומרת "אולי זה לטובה... תודה רבה" .. זה פתח לי חשיבה אחרת שלא היתה לי לפני כן.

זהבית מירושלים: בודאי שהיא השפיעה כי כל ההסתכלות שלי על החיים נהפכה להיות בצורה של הודיה, לכן הכל נהפך לקל יותר. בעיקר עם הילדים. התחלתי להודות על הקשיים עם הילדים, ופתאום אני רואה ש'... רגע, יכול להיות הרבה יותר גרוע... יכול היה להיות הרבה יותר קשה!'. ברגע שיש מצבים קשים אני מנסה לעצור את עצמי. אפילו שאני מרגישה ממש על סף יאוש- אני עוצרת. ברגע שאני עושה את האתנחתא אני נזכרת ומגיעה לתודעה של ההודיה... ואז זה גורם לכך שאני כבר לא כל-כך כועסת על הילד והמצב בבית נהיה רגוע יותר... ועוד מעבר לכך: הילד רואה שפתאום אמא לא כועסת- ואז גם הלך המחשבה של הילד משתנה.

רבקה מבאר שבע: כן. מעבר להכלל אני פשוט הרבה יותר מאושרת כי אני מתמקדת בחיובי, רואה את הטוב והיפה שבכל דבר, ומרגישה שהשם איתי. העובדה שאני צריכה להודות להשם כל יום מביאה לכך שכל היום אני מחפשת על מה להודות - והרי תמיד מוצאים רק צריך להתבונן. **אילה מירושלים:** בבוקר הראשון קמתי בהתלהבות ובהתרגשות. היתה לי הרגשה של התחדשות, של רענונות ושל שמחה: עצם זה שאני קשורה לקבוצה של הודיה להקב"ה, זו הרגשה של אחריות מחייבת: **אני חייבת להודות.** המבצע הזה גרם לי הרבה יותר פעמים ביום להזכר בענין התודה. כמו תזכורת לכל היום.

ב) ספרי לנו על הרגע הזה שאת מתיישבת ואומרת לבנורא עולם 'תודה'.

רבקה מבאר שבע: לפעמים זה בא בקלות: אני אומרת להשם תודה

ונזכרת בעוד ועוד דברים ולפעמים אם זה קצת קשה יותר להודות, אני נעצרת ורק אומרת 'תודה תודה תודה...' ואז- נפרץ לו הסכר, והתודות זורמות בשטף ומתעצמות מרגע לרגע. זה כמו רכב שקשה להתניע אותו. קצת דוחפים בהתחלה ומיד הוא נוסע מאליו.

אילה מירושלים: זה זמן מיוחד כי אני משתדלת באמת לתת דקה לקב"ה בלי לבקש על עצמי. פשוט להודות לו ית' על החיים.

ג) כיצד הקשר הקבוצתי בין בנות הקבוצה תורם לדעתך?

ברכה מת"א: התזכורת הקבוצתית מחברת אותי טוב לכל העניין. ביקשתי מהאישה שמתזכרת אותי שלא תפסיק את התזכורת כי מעבר לכך שזה מזכיר לי להודות- זה גם מחבר אותי לכל הקבוצה. החיבור לקבוצה נותן תחושה של עוצמה. זה נותן כוח. האישה מזכירה לי ואני מזכירה לאישה הבאה. כך נוצר איזשהו זמן מיוחד, מן עת רצון כזאת שכל כולה הודיה.

אילה מירושלים: זה נותן אחריות, מחויבות. זו זכות וזו חובה. זה נעים להרגיש שייכות, ומעבר לכך- הצלצולים של בנות הקבוצה הן כמו פעמון תזכורת שמצלצל לי בראש כל היום ומזכיר לי להודות כל היום... הרבה יותר מדקה אחת.

רבקה מבאר שבע: זה כמו קבוצת תמיכה בשבילי... זה נותן הרגשה של שייכות "איש את רעהו יעזור..." זה מחמם את הלב לדעת שמתפללים עליי.

ד) ומה לגבי ישועות?

ברכה מת"א: עדיין מחכים...אני מתחזקת בזה שהשם יודע מה טוב בשבילי ושיביא את מה שצריך בעתו ובזמנו. ההודיה נותנת כוח וסבלנות לחכות ולהתמודד עם הציפייה לישועה.

זהבית מירושלים: עם ההודיה רואים ישועות כל הזמן- עד כדי הצלת חיים.

רבקה מבאר שבע: אני מרגישה שההודיה מחזקת את הקשר עם השם, ואפשר יותר לגלות את ההשגחה והחסדים החופפים עלינו כל הזמן. כמו כן ב"ה גם זכיתי לקבל עבודה חדשה כפי שביקשתי.

השרו ליום ישראלי

חברות "לעולם אודך" מספרות על ניסים וישועות בעקבות ההודיה להשם.

אלו הם רק חלק מתוך הסיפורים שהגיעו אלינו:

סבלתי מכאבים עזים וחוזרים. כעבור פרק זמן של הודיה להשם הכאבים פשוט נעלמו כלא היו!

פ.י.

היה זה בוקר חורפי, גשום וסוער במיוחד בו אנשים לא יצאו מהבית, אך אני נאלצתי ללכת לעבודה ברגל. החלטתי שאתרכז כל הדרך עד לעבודה בדברי הודיה: "תודה ה' שהמטריה עדיין עומדת לי מעל הראש, תודה שאני לא רטובה כולי" ועוד ועוד תודות בלי להפסיק... ממש ליד מקום עבודתי מצאתי על המדרכה שני שטרות כסף מגולגלים זה בזה... **ל.י.**

הרבה זמן חיפשתי עבודה. אף אחת מהעבודות שהציעו לי לא התאימה לי מבחינה רוחנית. הייתי על סף ייאוש... התחלתי להודות להשם ועוד באותו שבוע קיבלתי הצעת עבודה מקסימה במקום חרדי עם סביבה נהדרת בתנאים שאפילו לא העזתי לחלום עליהם.

מ' מערד

אבד לי חפץ יקר ערך והצטערתי על כך מאוד. כעבור תקופה קצרה של הודיה להשם לפתע מישוה העניק לי את אותו החפץ במתנה.

ט' מירושלים

בסמוך ללידה שלי פוטרתי מהעבודה והיינו במצוקה כלכלית קשה. לא ידענו מה לעשות וגם מצבי הבריאותי לא אפשר לי לעבוד ולהרוויח בשום צורה. התחלתי להודות להשם- על כל הטובות וגם על הצרה עצמה... כעבור זמן מה התקשרו אלי מביטוח לאומי- הם בעצמם- ובקשו לזכות אותי ולהחזיר לי כספים על שנים קודמות- החזרים שבכלל לא ידעתי עליהם ולא היתי יכולה להעלות על דעתי!

ציפורה נ'

מערכת "לעולם אודך" תשמח לשמוע על סיפורי ישועות, ניסים וחסדים שזכיתם לראות בעקבות ההודיה להשם אנא התקשרו וספרו לנו.

שבוע שנים חיכיתי לשידוך! שבוע אחרי שהתחלתי עם קבוצת ההודיה קיבלתי הצעת שידוך שהסתיימה באירוסין. **נ.ב.**

בליל שבת אחד נתקעה לי עצם בגרון. המקרה היה חמור ביותר. היה לי קשה לנשום ונאלצנו ללכת ולהזמין אמבולנס בדחיפות. בעיצומו של כל האירוע המבהיל נזכרתי: 'עליי להודות! איך שכחתי!' הודיתי בכל כוחי, בכל ליבי, עם כל עצמותיי... לפתע התחלתי להשתעל שיעולים עזים ולירוק שוב ושוב. העצם פשוט "החליקה" לי מתוך הגרון וניצלת. **ו.ז.**

מלא טוב וגדלה רבה

לכל הנשים שהתקשרו לבשר לנו בשורות טובות. השם ישלח להן ולמשפחותיהן ברכה והצלחה בכל!



הנה לפניך מתכון בו אפשר להשתמש עם הצרות שיש ברשותך ולהמתיק אותן לישועות גדולות... ממש בחינת "כוס ישועות אשא"..

הרכיבים:

צרות (נו, מה לעשות שישנן בנמצא..), מנה נדיבה של הודיה על הטוב וגם על הצרה, מנת תשובה, חופן בקשות לעתיד.

אופן ההכנה:

הכיני את המשרה:

-ערבבי כמות נדיבה כמה שאפשר של הודיה לבורא עולם על כל הטובות, הניסים והנפלאות שגמל איתך עד היום הזה. -הוסיפי מנת הודיה גם על הצרה בעצמה (שכן נאמר: 'חייב האדם לברך על הרעה כשם שמברך על הטובה'). - הוסיפי את מנת התשובה על החלק שלך בצרה. רצוי שמנה זו תכלול חרטה, וידוי וקבלה לעתיד- ככל שהחומרים יהיו יותר טריים, חמים ויוצאים מן הלב- הרי זה משובח!

- פזרי את חופן הבקשות לעתיד אפשר לתבל בחיכים, שמחה והרבה אמונה

השרי את הצרות במשרה ההודיה והתשובה- זמן ההמתנה אינו מוגדר, ומשתנה מישועה לישועה במקרה הצורך חזרי על התהליך, אל תתיאשי, עד שתראי ניסים!

אל תשכחי לתת לכולם לטעום:
זכרי לספר, להלל ולהודות לה'
על הישועות!



- כתוב ב"שולחן ערוך" (או"ח נא סט) כי יש לומר "מזמור לתודה" בנגינה, שכל השירות עתידות להבטל חוץ ממזמור לתודה
 - דיני ברכת הגומל מפורטים בשולחן ערוך (או"ח סימן ר"ט). נביא כאן את תמצית הדברים מתוך קיצור שולחן ערוך (סימן ס"א):
- "ארבעה צריכים להודות – יורדי הים והולכי מדבריות כשיגיעו למחוז חפצם, מי שהיה חולה שיש בו סכנה ומי שהיה חבוש בבית האסורים, וסימן חיי"ם וכל החיים יודוך סלה": חולה, יסורים, ים, מדבר. מה מברך? "ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם הגומל לחייבים טובות שגמלני כל טוב והשומעים עונים: 'מי שגמלך כל טוב הוא יגמלך כל טוב סלה'."

המשך בעמ' 2



כתוב במדרש שוחר טוב: "כך היה העולם תוהו ובוהו וברא ה' את העולם וברא את האדם והשליטו בכל טוב כדי לקלוט, ואנחנו מה לעשות, לקלוט ולברך". רבות כתבו רבותינו אודות החיוב הגדול של היהודי להודות ולשבח לבוראו- האדם מישראל נקרא "יהודי" על שם החיוב הגדול המוטל עליו להודות ולשבח לבוראו.

אמנם אין מדובר כאן אך ורק בחיוב, אלא גם בזכות גדולה ובתועלת עצומה לאדם המודה והמשבח.

בתנא דבי אליהו זוטא פ"ו כתוב: "אמר לו הקב"ה למשה כו'. הריני מודיעך מקצת מידותי, כשאני רואה בני אדם, אף על פי שאין בהם תהילה ושבח של תורה ומעשים טובים, לא במעשה ידיהן ולא במעשה אבותיהן, אלא רק בשביל שהן עומדין ומודין ומברכין ומשבחין ומרביין תחנונים לפני, אני נזקק להם, וכופל להם מזונותיהן, שנאמר (תהילים קב) 'פנה אל תפילת הערער ולא בזה את תפילתם'"

ר עקיבא איגר זצ"ל ביאר את הפסוק (תהילים נ,כג): "זובח תודה יכבדני ושם דרך אראנו בישע אלהים, שעל ידי זה שאדם מביא קרבן תודה שמודה ומהלל להשית על רוב חסדיו וטובותיו- בכך פותח הוא את הדרך להראותו שוב בישע אלוהים, שבזה יזכה לעוד ועוד ישועות ונחמות, ברכות והצלחות נוספות בלי גבול. וביאור הדברים נראה על פי דבריו הידועים של רש"י (בראשית ב, ה) "וכל שיח השדה טרם יהיה בארץ וכל עשב השדה טרם יצמח כי לא המטיר ה' אלקים על הארץ, ואדם אין לעבד את האדמה, ופירש שם רש"י: טרם יהיה בארץ, עדין לא היה בארץ... וכל עשב השדה עדיין לא צמח... ולמה? כי לא המטיר, ומה טעם לא המטיר? לפי שאדם אין לעבד את האדמה ואין מכיר בטובתן של גשמים... וכשבא אדם וידע שהם צורך לעולם- התפלל עליהם וירדו וצמחו.

הרי לפנינו שרק על ידי זה שהאדם מכיר בטובת השי"ת ומודה עליה, בזה הוא זוכה לקבל את שפע הברכה, מה שאין כן כאשר אינו מודה, בכך הוא מוכיח שעדיין לא הכיר בחסדיו המרובים ולכן איננו יכול להמשיך את הברכה אליו.

משל למה הדבר דומה, לאדם שיש לו אב רחום שהוא עשיר מופלג ביותר והוא מוכן להעניק לבנו יקירו הון רב, אך הוא מבקש מהבן שיכיר בטובתו של האב ויודה לו על כך, ועל ידי זה יפתחו לו שערי הברכה לרווחה לזכות לעוד ועוד שפע ברכה וישועה לאין שיעור. נמצא שהבן בהודאה זו כביכול פותח את הברז שממש יורד השפע הרב- כך בנים אתם לה' אלוהיכם, והוא יתברך מצדו מוכן להשפיע עלינו שפע טוב מהשמים, עלינו מוטל רק לפתוח את הברז, והיינו על ידי הכרת הטובה וההודאה על כך. אף על פי כן ולמרות כל זאת עלינו לזכור כי כפי שאמרנו בתחילה- חייבים אנו להלל ולשבח ולשרי לפני ה' על כל הטובות והנפלאות שאנו מקבלים ממנו ית', וחייבנו זה הוא לא מפני התועלת שבדבר, וכמו שעושים אנו את המצוות, לא מפני התועלת העצומה שתגיע לנו מהן, אלא מכוח האמת: כי אנו נבראיו ועבדיו המשועבדים לרצונו ית'...

המשך הסיפור: "מושיב יחידים ביתה" (עמ' 5)

כל פגישה נהגתי טיפה לחשוב, להתייעץ, או לפחות להעביר את הלילה עד למחרת- לפני שאני מחליטה. אבל עם היצחק הזה, בכלל לא רציתי לחשוב. "בשום פנים ואופן!" הצהרתי מול אימי ומול השדכנית כשחזרתי מהפגישה "לא מתאים. לא שייך. אין בכלל על מה לדבר...". כעת, כשעלה שמו של אותו הבחור לנגדי שוב ושוב באופן מסתורי, כמעט מיסטי- כבר לא יכולתי לשוב ולהתעלם מהעניין. הבנתי שלמעשה, למען האמת, לא היתה לי שום סיבה לפסול בצורה החלטית שכזו את הבחור התמים ההוא..

בשלב מסוים החלטתי שאעשה השתדלות, אבקש מאימי לברר עם אותה שדכנית אם הוא עדיין פנוי ואם כן שיגידו לי שלא אתנגד לפגישה נוספת. דיברנו עם השדכנית ושכחנו מזה. כעבור חודשיים היא חזרה אלינו ואמרה שהבחור פנוי ומוכן להפגש.

נפגשנו פגישה. ועוד פגישה. מהר מאוד גיליתי שעומד מולי בחור מיוחד, רגיש ויפה נפש. מדויק לי באופן קולע וניסי כמו שרק בורא עולם יודע לתכנן. כעבור כמה פגישות "סגרנו". התארסנו. התחתנו.. והיום נשואים באושר ובשמחה, ברוך השם, עם עוד שני קטנטנים..

..מה אומר ומה אגיד.. ישתבח ויתהלל הבורא. היום אני רואה איך היתי צריכה לעבור בדיוק את אותו המסלול שעברתי. כל חיי הקב"ה רק נתן לי ונתן לי שפע, ברכה והצלחה. הוא רצה להשפיע עוד ועוד... הוא רק חיכה ... שאומר לו... **תודה**.

לטובה. אחר כך הוא נסע למסור שיעור.
 הרמתי את התינוקת, הבטתי בפניה השלוות, הקשבתי לנשימותיה
 השקטות ולרגע התבישתי בדמעת האכזבה שמבצצת בעיני.
 "אלוקים, אני מודה לך הכי שרק אפשר על התינוקת המקסימה
 הזאת. בבקשה ממך תשמור עליה שלא יאונה לה כל רע. אני יודעת
 שכל מה שאתה עושה זה לטובה ואני מודה גם על מה שאני לא
 מבינה. אני מודה לך גם על זה שלא השתחררנו היום... אני מאמינה
 ובטוחה שגם זה טוב בשבילי..."

כמה שניות אחרי זה כבר ידעתי טוב מאוד מדוע עוכבנו מהשמיים.
 אחרי תפילתי הנרגשת אני מרגישה לפתע כי הילדה משתנקת
 וראשה נשמט לאחור. אני מביטה בפניה. הילדה כחולה!!! הילדה
 שחורה!!!
 "אחות!!!!" אני צורחת. לא במקרה, היתה אחות בחדר והכינה את
 המיטה השניה לקבלת יולדת.
 "מה קרה?" היא מהמהמת מבעד לזיון. "התינוקת שלי!!!" צרחתי
 והנסתי לזרועותיה את הילדה שלי.

לקח לה כמה שניות לקלוט,
 היא סטרה לה על לחיה
 ולאחר כמה רגעים פרצה
 הקנטונות בבכי שעל אף
 שהיה מעורר רחמים, אותנו
 הוא הרגיע...
 ושוב, היו לי מילות ההודיה
 כמנחה שלוחה ממני אל אב
 רחום שבשמיים.

שוחררנו מבית החולים לאחר בדיקות מקיפות שתוצאותיהן היו
 ברוך ה' משביעות רצון. לדברי הרופא, הילדה חסמה לעצמה את
 נתיב האויר ובלעה כמות חלב גדולה מדי.
 המסר אותו רציתי להעביר לכן קוראות יקרות הוא שכל אחת
 מאיתנו חווה רגעים בהם היאוש מכרסם בה ומזדחלת לה תחושה
 של יאוש. התחזקנה, האמנה שהכל לטובה, מתנה מאיתו גם אם
 אנחנו לא מבינים והעיקר – אל תפסקנה להודות...
 ולסיום, שוב מיליונים של תודות לבורא עולם שהציל את התינוקת
 שלנו, שלא נתן לנו ללכת הביתה והשאיר אותנו בבית חולים, ששלח
 את האחות לחדר שלי בדיוק שניה לפני הרגע הגורלי ושהכל נגמר
 בסוף בכי טוב (תרתי משמע). תודה לאחות סיגל מיולדות א' שבתו'
 שייתה הרבה זכותה להציל עולם מלא, ו... תודה לארגון הנפלא
 "לעולם אודך" שמזכה את הרבים ומזכיר לנו להודות על כל
 החסדים...

לפני מספר חודשים נתקלתי במודעה קטנה בעיתון, בה אירגון
 "לעולם אודך" קורא לנשים להצטרף אליו ולהודות לה' בכל יום.
 הרגשתי כי אני מאוד מתחברת לנושא, התקשרתי וקבלתי פרטים
 מאישה נחמדה.

התחלתי כל יום להודות וגיליתי כי דקה אחת באמת אינה מספיקה
 כדי להרים את העיניים למעלה, למי שהכל שלו ולומר לו במילים
 פשוטות תודה על כל כך הרבה: על השגרה, על יום שעובר, על פרח
 שנפתח, על החיוך של הילד... ועוד ועוד...
 היתה זו תקופה עמוסה במיוחד עבורי, לפני החגים. היה לי עומס
 רב בעבודה שהיה צריך להשתלב עם תיפקוד מלא בבית. אולם, על
 דקת ההודיה לא ויתרתי. הפסקתי כל יום מהמרוץ והודיתי מעומק
 ליבי על כל מה שזכיתי בו, על הרגעים הגדולים והקטנים גם יחד.
 הייתי אז לפני לידתה של ביתי השניה כשרופאים חמורי סבר
 הסבירו לי בפנים חתומות כי יש בעיה מסוימת, יתכן שתהיה לידה
 מוקדמת וקשה להם לצפות מה הדבר יגרום בעקבותיו. הצטמררתי
 כולי, וכששמעתי את אחד הרופאים לוחש שאין מקום בפגיה, לא

יכולתי לשאת זאת יותר,
 הצטודדתי בפניה, נשאתי
 עיני למרום והחילותי
 לדבר: "בבקשה ממך,
 אבא טוב שבשמיים, אתה
 עושה לנו כל כך הרבה
 ניסים ונפלאות ורק בימים
 אילו התחלתי לשים לב
 אליהם, להודות ולהתפעל.

בבקשה ממך אני רוצה להמשיך ולהודות לך על תינוקת בריאה
 ושלמה" וכשדמעות זולגות על לחיי הזכרתי גם את בנות הקבוצה
 הנהדרות שלי שלא שוכחות לתזכר ושומרות במסירות על הקשר
 היומי.

לא אלאה אתכן בתאור הימים שעברו עלי בתקופה ההיא. הייתי
 מוטרדת, חרדה, עיפה, דאוגה, אך מעל הכל – מודה!

הלידה עברה ברוך ה' בקלות יוצאת דופן כשבמהלכה אני לא
 שוכחת להודות על כל פרט ופרט, ואפילו הפעוט ביותר: "תודה לך
 אלוהי שלא כאב לי יותר מדי כשהאחות הכניסה לי את העירוי...
 תודה שהרופא המנתח היה נחמד והרגיע אותי... תודה שהזריקה
 לשיכון הכאבים עזרה לכמה שעות..."

וכשאחזתי בידי תינוקת מקסימה, מדהימה ובריאה לחלוטין פרצו
 מפי התודות ללא מעצור וחשתי שכל כולי שבח ותודה לבורא עולם.
 בגלל שילדתי בניתוח הייתי צריכה להשאר חמישה ימים בבית
 החולים. לאחר שלושה ימים חשתי ממש בטוב והפצרתי באחות
 שתנסה לשחרר אותי בהקדם. אני מרגישה מצוין, התינוקת בריאה
 והילד הגדול ממתין לי בבית.

האחות נענתה לבקשתי ואמרה שהיא תבקש מהרופא לחתום על
 גליון שחרור מוקדם. שמחת.

בעלי הגיע כדי לקחת אותי מבית חולים ויחד המתנו לשחרור.
 חיכינו לרופא מספר שעות עד שהערב רד והאחות אמרה לי בהתנצ'
 לות: "אומר לך את האמת... יש כרגע עומס בחדרי הניתוח והרופא
 כנראה טרוד בענין אחר. אני מציעה שתשחררי את בעלך, אינני
 בטוחה שהוא יגיע לחתום לך על שחרור היום".

האמת שהתאכזבתי. כל כך רציתי להגיע כבר הביתה. רגשות
 תיסכול וכדון החלו לעלות בי. בעלי חיזק אותי ואמר שהכל

החלצה מאה:
 חזרי וקראי את העלון כמה פעמים
 כעבור כמה ימים או חודשים...
 אם סיימת- אל תזרקי:
 העבירי אותו הלאה
 למען חיזוק ההודיה לה'
 וזיכוי הרבים.
מאצה!

■ ■ ■
 לארגון "לעולם אודך"
ברוך אלוהים
 שמוכנות להיות אחראיות
 על מספר קבוצות הודיה
 ולשלוח להן חומר חיזוק
 אחת לכמה חודשים
 פרטים בארגון