

הָאָרֶץ

כָּל

לֵה

הָרִיעוּ

לְתוֹדָה

מְזִמּוֹר

לְפָנָיו

בָּאוּ

בְּשִׂמְחָה

ה'

אֶת

עֲבָדוֹ

אֱלֹהִים

הוּא

ה'

כִּי

דָּעוּ

בְּרִנָּה

וְצֹאן

עֲמוֹ

אֲנַחְנוּ

וְלוֹ

עֲשׂוּנוֹ

הוּא

בְּתִהְלָה

חֲצִרְתָּיו

בְּתוֹדָה

שְׁעָרָיו

בָּאוּ

מִרְעִיתוֹ

טוֹב

כִּי

שְׁמוֹ

בְּרָכּוֹ

לוֹ

הוֹדוּ

וְדוֹר

דוֹר

וְעַד

חֲסָדוֹ

לְעוֹלָם

ה'

אֲמוֹנָתוֹ

1. מבחינה תורנית ברור שיש להודיה ולהכרת הטוב משמעות וערך גדול. חז"ל ובעלי המוסר מדברים על כך רבות. ככל שאדם מודה, הרי שהוא אדם טוב יותר.

2. אולם גם בעולם הפסיכולוגי, ובטח בכל העולמות הקשורים למה שקרוי גופנפש, מדברים רבות על החשיבות הגדולה של להיות במצב של הכרת תודה. בעולמות הלא דתיים מדברים על הכרת תודה על המצב שבו אנו נמצאים... לטבע, לחיים, לגורל או למה שתרצו... ומעלים שהכרת תודה כזו גורמת לבריאות נפשית טובה יותר. ואפילו, אם ממש עוסקים בכך בצורה קבועה ומסודרת, למניעת דיכאון וסבל נפשי. בחלק ניכר מהטיפולים הפסיכולוגים והפראפסיכולוגים, כמו CBT, NLP ועוד ועוד... ממליצים ל"ערוך יומן" של הודיה. ולכתוב, ממש כתיבה בפועל, של לפחות שלושה דברים ביום עליהם אנו מודים. ודברים חיוביים על חיינו. הכתיבה הזו גורמת, בהדרגה והתמדה, למצב נפשי טוב יותר.

3. בעולם הדתי, כמובן, הכרת התודה והתודה מופנית כלפי האלוקים. וגם שם, לא רק הצד הרוחני, אלא עצם הכרת הטוב ואמירת התודה תורמת לבריאות וחוסן נפשי. בתוך כל זה, אמירת פרק ק בתהילים, מזמור לתודה, הפך להיות סמל של הכרת הטוב. של הודיה ושל בניית המצב הנפשי של "הכרת הטוב" והודיה מתמשכת.

4. מכאן נולד הרעיון המקורי של שילוב הדברים- ליצור מסמך שבו יש מצד אחד את מילות המזמור לתודה. ומצד שני "מקום" לכתוב מידי יום משהו אחד, לפחות, עליו אנו מודים. המזמור לתודה מפנה את התודה הגדולה כלפי מעלה ולשמיים... והכתיבה עושה את החריטה העמוקה יותר בנפש. ריפוי נפשי דרך הודיה דתית. ולפחות לפי חלק גדול מהמטפלים בתחום- אם נתמיד בכך, זה יוביל רווחה נפשית ולשמחה רבה יותר בחיינו.

*אל תרצו, תצפיסו... ותאלאו איבי יום ריבוע אחד של הכרת הטוב והכרה באוב שיש בחייכם.
תתחילו לראות את הנקודות הטובות שבהייכם ולשמח בהם יותר.*