|  |
| --- |
| מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן. במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא:<http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412> |

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", 1139**

**הודיה**

**מטרות:**

* **מהי הודיה?**
* **כיצד הודיה משפיעה על התפיסה שלנו?**
* **האם עצם המאמץ להודות על מה שיש, משפיע על המציאות?**
* **מה ההבדל בין להיות בבקשה לבין להיות בהודיה?**
* **כיצד אדם יכול להגיע למצב שהוא מודה על מצבים בחיים שלו, גם כשהוא חווה קושי?**
* **כיצד נעזרים בהודיה בהתמודדות עם מצבי החיים?**

**זרימת התכנית:**

* **כוח ההודיה**
* **ההשפעה של ההודיה**
* **הודיה על הרע כמו על הטוב**
* **הודיה נכונה**
* **איך להודות בצורה נכונה**
* **חינוך להודיה**

**רקע:**

הוֹדָיָה:
**״שם פעולה של הוֹדָה: ברך את מי שעזר לו או פעל למענו, אמר תודה.״**

[https://milog.co.il/הודיה/m](https://milog.co.il/%D7%94%D7%95%D7%93%D7%99%D7%94/m)

**חַיָּב אָדָם לְבָרֵךְ עַל הָרָעָה כְּשֵׁם שֶׁהוּא מְבָרֵךְ עַל הַטּוֹבָה, שֶׁנֶּאֱמַר (**[**דְּבָרִים ו, ה**](https://he.wikisource.org/wiki/%D7%93%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%9D_%D7%95_%D7%94)**) וְאָהַבְתָּ אֶת יְיָ אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לְבָבְךָ וּבְכָל נַפְשֶׁךָ וּבְכָל מְאֹדֶךָ.** **בְּכָל לְבָבְךָ, בִּשְׁנֵי יְצָרֶיךָ, בְּיֵצֶר טוֹב וּבְיֵצֶר רָע.** **וּבְכָל נַפְשֶׁךָ, אֲפִלּוּ הוּא נוֹטֵל אֶת נַפְשְׁךָ.**

**וּבְכָל מְאֹדֶךָ, בְּכָל מָמוֹנְךָ.**

**(מסכת ברכות)**

״הודיה היא סוג של התבוננות אחרת
על כל מה שקורה לנו ואיתנו.
היא מלמדת אותנו מתי נותנים לנו,
ואיזו נתינה ממלאת בנו חוסר מסוים.
הודיה משחררת אותנו מצפייה,
מאכזבה, מקורבנות ומסכנות.
היא הופכת את כל מה שיש לנו למספיק.
ואז אפשר לנוח לרגע, להתבונן סביבנו,
לנשום לרווחה, וליהנות ממה שיש.״

[https://www.avitalfengshui.com/2018/02/25/מהי-הודיה/](https://www.avitalfengshui.com/2018/02/25/%D7%9E%D7%94%D7%99-%D7%94%D7%95%D7%93%D7%99%D7%94/)

**תודה בתרבות:**

תודה היא אחד המושגים או אחת החוויות המשמעותיות והמוערכות ביותר בדת, בפילוסופיה ובספרות, ונחשבת כבר מאות שנים למידה טובה, לפעילות רצויה או הכרחית מבחינה מוסרית או למצווה דתית.

<https://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9B%D7%A8%D7%AA_%D7%AA%D7%95%D7%93%D7%94>

**12 דרכים מוכחות לאושר:**

תכיר תודה, תהיה בהודיה. תכיר תודה על החיים שאתה חי עכשיו, תודה על טעויות העבר שלך, על הלקחים שהפקת מהן, על השיעורים שלמדת בדרך. חפש את הטוב בחיים שלך, בכל מקום ובכל תחום ותעריך את זה.

"הדבר הגדול ביותר שאתה יכול לעשות כדי לשנות את החיים שלך היום, יהיה להתחיל להיות אסיר תודה על מה שיש לך עכשיו. ככל שתהיה יותר אסיר תודה, כך תקבל יותר מהחיים."~ אופרה וינפרי

<https://i32meditation.com/12-%D7%93%D7%A8%D7%9B%D7%99%D7%9D-%D7%9E%D7%95%D7%9B%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%9C%D7%90%D7%95%D7%A9%D7%A8/>

**תודה**

מילים: עוזי חיטמן

לחן: דאלארס

תודה על כל מה שבראת

תודה על מה שלי נתת

על אור עיניים

חבר או שניים

על מה שיש לי בעולם

על שיר קולח

ולב סולח

שבזכותם אני קיים

תודה על כל מה שבראת

תודה על מה שלי נתת

על צחוק של ילד

ושמי התכלת

על אדמה ובית חם

פינה לשבת

אישה אוהבת

שבזכותם אני קיים

תודה על כל מה שבראת

תודה על מה שלי נתת

על יום של אושר

תמימות ויושר

על יום עצוב שנעלם

תשואות אלפיים

וכפיים

שבזכותם אני קיים

קובץ שמע לשיר

<https://youtu.be/bao1RglEzM8>

**כוח ההודיה**

* **מהו כוח ההודיה?**
* **מדוע קיים הרגש הזה? מהי מטרתו?**

" אני אסיר תודה לכל מי שאמר 'לא' – הם הסיבה שעשיתי זאת בעצמי ". אלברט איינשטיין

* **מה ההבדל בין הודיה והסתפקות במועט?**

בתקשורת לא אלימה - גישה ושיטה שפיתח מרשל רוזנברג, שנועדה לעזור לאנשים לתקשר באופן שיצמצם קונפליקטים ויתרום לסיפוק צרכים ולאושר, מקבלת התודה מקום מיוחד, בתור אחד משני המקורות האנושיים היחידים לאנרגיה ולאושר, כאשר המקור השני הוא הפעילות המשלימה - נתינה, ובתור אחד משני המסרים העמוקים היחידים של בני אדם זה לזה, כאשר השני הוא המסר המשלים – בבקשה.

<https://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9B%D7%A8%D7%AA_%D7%AA%D7%95%D7%93%D7%94>

* **האם קיים קשר בין תודה ונתינה? מהו?**

**ההשפעה של ההודיה**

* **מדוע האדם מרגיש טוב כשהוא נמצא בהודיה?**

**איך יודעים שאנשים אסירי תודה הם מאושרים ולא ההיפך?** שטיינדל-ראסט מצביע על מקרים רבים שבהם אנשים חסרי כל הם מאושרים, ולצד זאת יש אנשים רבים שמחזיקים בכל מה שהחברה מגדירה כהכרחי לאושר, אך הם חשים אומללים. ההבדל בין אושר לאומללות אם כן, לא נובע מרכוש, מעמד ויוקרה, אלא מהיכולת להיות אסיר תודה על מה שיש לך, לא משנה מה וכמה.

אז אם הכרת תודה יכולה להביא לאושר, מתבקשת השאלה מהי הכרת תודה וכיצד היא נוצרת.

<https://www.eol.co.il/articles/389>

* **איך ההודיה משפיעה עלי כ-מודה?**
* **האם היא משפיעה גם על מקבל ההודיה?**
* **מי אמור להיות מושפע מההודיה? המקבל או הנותן?**
* **מה ההודיה עושה לזה שמודים לו? איך הוא צריך לקבל את זה?**
* **האם הודיה מפתחת אותי?**
* **האם להודיה שלי יש השפעה על הסביבה/ חברה שלי?**
* **אם כולנו נהיה בהבנה של חשיבות ההודיה, מה זה יעשה לחברה שלנו?**
* **האם הודיה משנה את המציאות או אותנו? אם כן אז כיצד?**
* **איך תודה משפיעה על האדם באופן פנימי?**

במחקרים שונים בחנו את חוויית התודה באופן מדעי, במסגרת הפסיכולוגיה החיובית…רוברט אמונס (Robert A. Emmons) מאוניברסיטת קליפורניה בדייוויס: אף על פי שהכרת תודה היא תופעה שנראית פשוטה ומובנת מאליה, היא למעשה מורכבת ביותר ורבים מתעלמים ממנה. אמונס כותב גם שלמרות שאנשים רבים מתקשים, שוכחים או מתנגדים להכיר תודה לעיתים קרובות, הכרת תודה נמצאה מחקרית כאחד הגורמים החשובים בבריאות נפשית, כגורם השני בעוצמתו המנבא אושר, וכפעילות שעשויה לתרום במידה רבה לאושר.במחקר שערך עם עמיתין מייקל מקולוק וג'ואן טצנג נמצא כי אנשים בעלי נטייה חזקה להכרת תודה הם גם בעלי יכולת לחוש אמפתיה כלפי אחרים, נדיבים, בעלי אופטימיות חיוניים. נמצא גם, שאנשים בעלי הכרת תודה, הם בעלי סיכוי גבוה יותר להתקדם להשגת מטרות אישיות. מכאן שהכרת תודה הוא גורם מניע ומקדם.

<https://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%9B%D7%A8%D7%AA_%D7%AA%D7%95%D7%93%D7%94>

הכרת תודה כגורם חשוב בבריאות הנפשית שלנו:

* **מה הקשר בין בריאות נפשית לתודה?**
* **מדוע הודיה תורמת לבריאות נפשית טובה?**
* **כיצד נעזר בהודיה בהתמודדות עם מצבי החיים שונים?**

**הודיה על הרע כמו על הטוב**

* **האם להודות גם על דברים רעים שקורים? מה ההגיון?**
* **האם הודיה על דברים רעים לא תגרום לזה לקרות שוב ושוב?**
* **כיצד אדם יכול להגיע למצב שהוא מודה על מצבים בחיים שלו, גם כשהוא חווה קושי?**
* **ישנם הרבה דברים שצריך להודות עליהם, החל מזה שאנו חיים. אם אדם לא מרגיש הודיה. זה אומר שהוא אדם רע או שמשהו לא בסדר איתו?**
* **מה יקרה אם אני אודה מהפה ולחוץ? זה משנה?**

**הודיה נכונה**

* **מהי הודיה נכונה?**
* **על מה צריך להודות?**
* **על מה כדאי לאדם להודות?**
* **על מה לא כדאי להודות?**

**איך להודות בצורה נכונה**

* **איך להודות בצורה נכונה? האם מספיק להגיד תודה?**
* **האם יש תנאים מקדימים או פעולות מקדימות להודיה? מהם?**
* **לרוב לא קל לנו להגיד תודה - למה?**
* **האם להודות גם לעצמי? על מאמצים שעשיתי, על דברים טובים שאני עושה ויש בי?**

**חינוך להודיה**

**מחקר: אפשר וכדאי לעודד הכרת תודה ונדיבות אצל ילדים (2018):**

הממצאים מראים שניתן להפחית חומרנות בקרב צרכנים צעירים, כמו גם את אחת התוצאות השליליות (אי נדיבות) תוך שימוש באסטרטגיה פשוטה – טיפוח הכרת תודה עבור הדברים והאנשים בחייהם. כך לפי פרופ' צ'פלין לשיווק באוניברסיטת אילינוי בשיקגו וחוקר שותף במחקר זה.

<https://www.shirdror.com/single-post/2018/10/21/%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8-%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8-%D7%95%D7%9B%D7%93%D7%90%D7%99-%D7%9C%D7%A2%D7%95%D7%93%D7%93-%D7%94%D7%9B%D7%A8%D7%AA-%D7%AA%D7%95%D7%93%D7%94-%D7%95%D7%A0%D7%93%D7%99%D7%91%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%A6%D7%9C-%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D>

* **האם לטפח הכרת תודה כגישה חינוכית?**
* **איך גישה חינוכית, של הכרת תודה, יכולה לתרום לילד?**
* **לפי מחקרים, טיפוח הכרת תודה מצמצמת צרכנות ואי נדיבות - מהו הקשר בין שני הדברים?**