**אמרו "תודה" ותהיו בריאים!**

**כיצד הודיה משפיע על איכות חיינו? מדוע קשה לנו להודות? ואיך הודאה באשמה קשורה לתודה?**

**רות בן סימון, מטפלת בCBT , מאמנת אישית, רכזת התכנית להכשרת מדריכות כלות ונישואין 0522783657**

הודיה והודאה הן לכאורה שתי מילים בעלות משמעות שונה: הודיה היא הכרת תודה, ואילו הודאה מציינת הסכמה או הכרה באמת, כגון: הכרה באשמה. אך לשתי המילים, מיוחס אותו שם פועל: "מודה". הרב הוטנר מיישב את הפער ומסביר: "השורש הנפשי העמוק של כל הבעת תודה הוא מעשה הודאה". (פחד יצחק, חנוכה).

זאת אומרת שבעצם ההודיה - הבעת התודה, ישנה הודאה - הכרה והסכמה לכך שאנו זקוקים ונצרכים לאותה עזרה ולאותו סיוע מהבריות או מהקב"ה, ועל כן אנו מודים למי שעזר וסייע בעדנו. זאת מתוך ענווה, שאנו מבינים ומכירים שלא הכל הוא ב'כוחי ועוצם ידי', לא הכל בשליטתנו ויש דברים שהם מעבר לכוחות וליכולות שלנו.

כידוע, נטייתם הטבעית של בני האדם היא להסתדר בכוחות עצמם ולא להודות שהם זקוקים לזולת. שכן עצם בקשת העזרה היא הודאה בכך שאינם יכולים לפעול בכוחות עצמם והינם נזקקים, מה שנתפס לרוב כחולשה.

יתכן שזו הסיבה שקשה לבני האדם לומר תודה כי עצם אמירת התודה היא הודאה בחולשה ובנוסף, בקבלת הטובה והודאה על כך שהיה צריך לה הופך האדם "לאסיר תודה" - כבעל חוב על הטובה שניתנה לו, עד שיפרע את החוב בכך שיעניק בחזרה טובה למי שסייע בידו.

ישנן סיבות נוספות לקושי של בני האדם להכיר תודה ואחת מהן היא ההרגל. אנו מתרגלים לטוב והטוב הופך למובן מאליו. ניתן לזהות את התכונה הזו בכל שטחי החיים ובזוגיות בפרט. תכונותיו ומעלותיו של בן הזוג נדחקים לצד לאחר תקופה ואז הזרקור הוא על החסרונות והפגמים אותם מעצימים. היכן כל אותן מעלות שגרמו לבני הזוג לבחור אחד בשנייה? הם הופכים להיות מובנים מאליהם, כבר לא מיוחדים ואת מקומם תופסים החסרונות. אנו נוטים להעריך את הדברים הטובים בחיינו כאשר הם אינם, אז החוסר בולט ומורגש וממילא מוערך הטוב שהיה קודם.

פרופסור דניאל כהנמן במחקרו מצא כי איבוד משהו כואב לנו פי ארבע מהעונג לקבל את אותו הדבר. הדברים החיובים, המיוחדים, המעלות הטובות והמתנות שקבלנו בחיינו, כל העונג הרב שסביבנו אינו מועצם מצדינו עד שהוא נלקח מאתנו, אז בולט החוסר ומעריכים את הטוב הנעדר.

בנוסף, אנו מוצאים שברירת המחדל של האדם היא מיקוד בשלילי, בחוסר, ב"אין", לעומת מיקוד ב"יש" וממילא כל עוד לא השגנו את החסר, ה"אין" תופס מקום מרכזי בחיינו, מה שלא תורם להכרת תודה, כי עדין אין לי, חסר לי, לא הגעתי ל...

לעומת האנשים שאינם בהכרת תודה, יש את מי שנמצאים ב"תודעת הודיה", אלו האנשים שבחרו במודע למצוא על מה לומר תודה בחייהם, על דברים קטנים כגדולים.

ד"ר מרטין סליגמן, ממייסדי הפסיכולוגיה החיובית, אשר עוסקת בחקר האושר והשגשוג האנושי, מצא שאחד המרכיבים הפרקטיים לאושר ונחקר לא מעט הוא תודעת ההודיה, וכי אנשים שמכירים תודה הם מאושרים יותר.

באחד ממחקריו התבקשו המשתתפים לכתוב מכתב תודה לאדם שלא הודו לו כמו שצריך מעולם ולאחר מכן לפגוש אותו ולהקריא לו את מכתב התודה. לאחר תקופה דיווחו המשתתפים שהם חוו שיפור משמעותי בתחושת שביעות הרצון שלהם וירידה ברמת הדיכאון (אושר אמיתי).

מחקר נוסף של רוברט אמונס ומייקל מקאלו, הראה באופן חד איך הכרת תודה תורמת לאושר ולאיכות חיים. הם בקשו ממחצית מהמשתתפים במחקר לכתוב בכל יום חמישה דברים טובים שקרו להם באותו היום ולקבוצה השנייה הורו לכתוב חמישה דברים שעשו באותו היום. לאורך זמן גילו כי חברי הקבוצה שכתבו הודיות, למדו להעריך את מה שקורה בחייהם והיו יותר מאושרים ואופטימיים ואף בריאים יותר לעומת חברי קבוצה השנייה.

אנו למדים שתודעת הודיה והכרת תודה חיוניים לא רק לחברה מתוקנת יותר אלא ובעיקר לנו ולאיכות חיינו. לחיות בתודעת הודיה זו מתנה לאורח חיים בריא וחיובי שכל אדם יכול להעניק לעצמו, על ידי תודעה, תרגול ואימון. כבר מרגע זה נתבונן סביבנו ונודה על הדברים הפשוטים בחיינו ושאנו רגילים אליהם, על חיים, בריאות ומשפחה, בהמשך נתרחב למתנות נוספות בחיינו, נודה על חוזקות וכישורים שיש בנו ועוד, וכך כל יום נוסיף הודיות, בהדרגה אך בעקביות. ניתן לנהל יומן תודות לכתוב ולקרוא בו, אפשר בדיבור עצמי , במחשבה או בכל אופן אחר. כמו כן מומלץ לא לחסוך במילות תודה לבורא עולם ולסביבה ובעיקר להרגיש "תודה" מבפנים. ככל שמתרגלים כך מתרגלים.

**מקורות**

הוטנר י. פחד יצחק, חנוכה.

כהנמן ד. "לחשוב מהר לחשוב לאט", הוצאת מטר, 2011

"בן שחר ט. "באושר ובאושר" הוצאת מטר, 2008

McCullough, M. and Emmons, R. (2003).  Journal of Personality and Social Psychology, 86, 377-389