

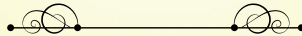


פנקס ההודיה



פנקס לרישום ולזכירת חסדי ה'
עם מקורות, תפילות, הדרכה
ורעיונות להודיה לה'

פנקס ההודיה של



אלול התשפ"א

מהדורה שביעית

ארגון "לעולם אודך"

טלמסר - 079-5420539

מענה אנושי - 055-6785647





אויספער משה לחתנו את כל אשר עשה ה' לפרעה ולמצרים" (שמות יחח) מסביר מרן הגרי"ז
מבריסק לא סתם סיפורי חולין היו כאן, אלא הלכה ודין הוא לספר סיפורי הנסים שעשה
ה', וכנאמר "ויספרו מעשיו ברינה" (תהילים קז, כב), ועוד נאמר "שירו לו זמרו לו שירתו בכל
נפלאותיו" (תהילים קחב) מכאן, איפוא, שישנו חובב לספר בפנפלאות הקב"ה נפלאות ונסים
אמנם גם קודם לבואו של יתרו, אלא שלא היתה האפשרות לספר אותם, שהרי כל ישראל ראו עין בעין את
ואת המופתים, ולא היה דבר לחדש להם. ואולם, כשהגיעו יתרו, אשר לא ידע מפרטי הנסים, ואשר לא חש על בשרו את סדר
השתלשלותם, מיהר משה רבינו לקיים דין זה, של סיפור נפלאות ה' לפני יתרו, ומעשה בשבת אחר השבע ברכות של אחד
מבניו של מרן הגרי"ז, כשהתאספו המניין לקריאת התורה, הבחין הגרי"ז שכנו אינו נבנמצא, ושלא אנשים לביתו לקרוא לו
ולראות מה קרה שאינו בא לקריאת התורה. הלכו לביתו, דפקו בדלת ואין עונה, דפקו כמה פעמים ועדיין אין עונה, החליטו
לשבור הדלת, כשנכנסו לבית, ראו שהוא וכן זוגתו ישנים והבית היה חנוק מעשן התנור חימום שהיה בבית, וזה גרם להם
להתעלף. כמובן תיכף ומיד פתחו את כל החלונות לאור הבית, אך עם כל זאת עדיין לא התעוררו מן העלפון רק אחר כמה
שעות. ואמר אז הורפא שאם ח"ו היה נשאר בבית לעוד זמן מועט, מסתמא לא היה עשוי בין החיים.
וכל אותו שבת היה מרן הגרי"ז מספר ושונה ומספר לכל מי שנכנס אצלו את המעשה נס שאירע להם, ואמר שלמד דבר זה
ממשה רבינו, שנאמר "ויספר משה לחתנו את כל אשר עשה אלוקים".
בואו ונחזיק טובה לת"ח העומדים בראש קול תודה המריבים תורה ובטחון בהש"ת בפנקס ההודיה טוב להודות
לה'. אחיים, יצחק זילברשטיין.



פנקס ההודיה נתרם

לעילוי נשמת

יחזקאל בן אליעזר ז"ל

ת.נ.צ.ב.ה



לתרומות והנצחות ניתן לפנות ל 055.6785647

את חובת ההודיה, וכאשר הקב"ה ממלא את בקשתו והוא נושע מהצרה שפקדה אותו, הוא מתעלם ממי שהאזין לו בשוועו אליו, ופדאו מן הצרה.

כמו בכל דבר בעבודת השם, צריך ליזום דרכים חדשות ו'ליצור פטנטים' שיסייעו לנו בחובת הזכירה המוטלת עלינו. אחת הדרכים המועילות לזכירת ההודיה וחובתנו בהכרת-הטוב להשי"ת, יכולה להיעשות באמצעות הוספתם של 'תומכי זכרון'. דהיינו, שאדם שנעשה לו נס, והקב"ה הושיעו מצרה פלונית, יציב לעצמו אמצעים מסוימים שיסייעו לו בזכירה התמידית שהוא מחויב בה.

החוברת שלפנינו, פורסת לפנינו עצה טובה כיצד לזכור את חסדי השם, והיא, על ידי כתיבה. פשוט לכתוב. החוברת, שעוצבה בצורה גראפית נאה במיוחד, מאפשרת להעלות על הדף את חסדי השם עמנו. ומאוד כדאי לאמץ את הדרך הזו של כתיבת חסדי השם.

(מתוך ביטאון קול ברמה כסלו תשע"ז)



גם וותיקי רמת אלחנן אינם זוכרים מתי הגיע רבנו המרא דאתרא, הגאון רבי יצחק זילברשטיין שליט"א, לשיעורו בליל שבת, ועל שולחנו נערמות במהלך השיעור מאות חוברות של פנקס ההודיה...

זה קרה בשיעור בליל שבת פרשת 'לך-לך' תשע"ז, כאשר הרב שליט"א ביקש לפרסם את דבר החוברת "טוב להודות לה", שהוציא לאור אחד מרבני ארגון 'קול תודה', ומטרתה לעורר על חובת ההודיה להשי"ת, והדרכים להגיע להודיה זו.

הרי ברור כשמש, אמר הגר"י זילברשטיין בדרשתו, שבדיוק כמו אבא רגיל, שכאשר בנו מודה לו על כל טובה וטובה שעשה עימו, הוא מגדיל את חסדיו וטובותיו אלו, ומגביר את תכיפותן, כך גם אצל השי"ת, העושה עמנו חסדים בכל עת ובכל שעה. ככל שנודה לו יותר, ונוכיח שאין אנו שוכחים לומר תודה על כל מה שהוא עושה למעננו, כך תגדלנה הטובות ותפרינה עוד ועוד.

אלא מאי? - אנחנו רוצים להודות. מאוד רוצים. מבינים גם שזה חשוב. אבל אנחנו

ש-ו-כ-ח-ים!!! וברשי"י על הפסוק (דברים, פרק כ"ו פסוק י"ג) "לא עֲבַרְתִּי מִמִּצְוֹתֶיךָ וְלֹא שָׁכַחְתִּי", כותב: 'ולא שכחתי - מלברכך על הפרשת מעשרות'.

לא לשכוח לברך את השם! גם האדם המרגיל את עצמו להתחנן בוקר וערב לפני השי"ת, ולבקש מלפניו על כל דבר, 'שוכח' לפעמים



מפנקס הפלא

ד"ר לפידות מסיר את משקפיו ונועץ מבט חודר בפצינט שלו.

"משהו לוחץ לך על הלב, מר נחום!"
ר' נחום מחויר. לפני שבושע הוא הגיע אל הרופא וספר על מחושים בלב. כעת מציץ הרופא בתוצאות הבדיקות, והוא בטוח לעצמו: "יש משהו שמכביד עליך מאד, מר נחום, חוזר ואומר ומשחק במשקפיו.
"כך... כן", פולט ר' נחום.

"ורבו, אינני יודע מהו הדבר שמעיק על לבך, וגם אין זה ענייני. בקל אפן, עליך להסיר אותו מיד מתייך. אם הם יקרים לך".
"מיז? ר' נחום מבלבל.
"החיים, כמובן".

ר' נחום יוצא מהמרפאה לשמחשבותיו מפזרות עליו, כמו בכל העת האחרונה. הרופא לא יודע עד כמה הוא צודק! לבו עוסק כל הזמן באותם באלים כולל המסלאים בפי. האברכים היושבים באהלה של תורה, והוא, ר' נחום, עתיד לשלם להם מלגה חדשית, בעוד שבועים אם-ירצה-השם. אבל אין לו, אין מנון לשלם. התרומות שהזרמו בעבר לכולל הודלו להפליא, וככל אינן מספיקות היום. הוא מכרח להשיג את הסכום. הוא אינו רוצה לעלב את המלגה. הוא משתוקק, משתוקק כל כך להמשיך ולתמוך באברכים תלמידי החכמים.

כולו של ד"ר לפידות רודף אחריו: "אינני יודע מהו הדבר שמעיק על לבך, אך עליך להסיר אותו מיד מתייך, אם הם יקרים לך".
רבע, האם אני צריך... לסגור את היכולי? - הוא נבהל מעצם המחשבה - לסגור?? אין אעשה דבר כזה!?

אין מנוס. נחום. תיך קודמים.
אבל אין אפשר לסגור? היכולי? אברכים יקרים לומדים בו תורת השם: אין אפשר לסגור אותו? ר' נחום מחליט לעלות אל מורו ורבו ולטל עצה ותושיה. כך מוצא ר' נחום את עצמו מול הפנים

המאירות והזכות. פני מאור הדור, הגאון רבי שלמה זלמן אויערברך, ושופך את לבו. הגאון רבי שלמה זלמן מקשיב, פניו מתהררות, ור' נחום מתחיל לחוש בהקלה. הוא כבר לא לבד.

"מה אעשה?" רועד קולו.
"ובכן", נשמעת התשובה, "באמתחתי תרופת פלא העשויה להושיע אותך".

תרופת פלא! ר' נחום זוקף את אָזְנוֹ.
"אני עומד לגלות לך סוד גדול. מי שישתמש בו, עשוי להרחיק ממנו את כל הלקחים הנפשיים שבחיים. קח אותך פנקס קטן בפיס. באשר תפנה, יפנה גם הוא---"
???

"תקרא לו בשם: פנקס ההודאות. בכל פעם שתגיש ביצד סיע לך הקדוש ברוך הוא במשנהו, עזר לך, שמח אותך, השגיח עליך - נשם זאת בפנקס".

ר' נחום אינו מצמין למשמע אָזְנוֹ.
"לפני כל תפלה הוצא את פנקסך והתבונן בכתוב כמה הגיעים, כדי שתזכר כמה טובות וחסדים עשה לך הבורא.
קשתגיע לימודים, תבון על אותם חסדים קטנים וגדולים שעשה לך השם".

ומסים הגאון בחיוך מאיר פנים.
"אם תעשה כן, מבטח לך כי תוך זמן קצר תזכה לראות ישועות גדולות ותצא מכל הלקחים".

יוצא ר' נחום מלפני הגאון ומנסה להשליט סדר במחשבותיו.

תרופת פלא... פנקס ישועות...
רגליו מוליכות אותו אל התנות. הוא רוכש פנקס קטן וכלי כתיבה, מטמין אותם בפיס וממשיך לביתו.

האוטובוס עוצר בפתנה גדיוק בנגע שהוא מגיע. הנהג כבר סוגר את הדלת, אבל קשתמתקרב ר' נחום, הוא פותח אותה לרוחה.
ר' נחום נכנס פנימה, ופתאום... נעצר. יש לו מה

לכתב בפנקס!

מתושב בקצה הרקב, שולף את הפנקס ורושם באותיות רועדות:

האוטובוס מגיע אחת לעשרים דקות. הוא קדם אותי בפתנה בשניה שהגעתי אליה, והנהג פתח לי את הדלת. תודה לך, השם.
שמש בהירה זרחת לו. הוא יורד מן הרקב הישר אל הבית ומשהו מתרוגן בלבו.
נכנס אל הבית לקול צרחות התינוק.

"מה קרה? מה קרה?" נעינו נראית מתשת.
"המוצץ נעלם, איננו מצליחים למצא אותו".
ר' נחום נושא עיניו אל השמים ומבקש ישועה במלים פשוטות: "התינוק בוכה. הוא סובל, וכל גני הבית בלחץ. אגא ה, עזר שנמצא את המוצץ בק-"
"מצאתיו!" צועק אחד הילדים בגיל, "לא יודע איך לא שמנו לב מקדם! השקית הזו פשוט הסתירה את המוצץ".

התינוק נרגע בבת אחת ומתחיל לחייך, וכל הבית מחייך איתו.
ר' נחום, מעשה נתיק, שולף את הפנקס ומוסיף הערה: "תודה על המוצץ שנמצא, ובכלל, רבנו של עולם, אלפי תודות על התינוק המתוק שנתת לנו לפני חמשה חודשים. אלו פינו מלא שרה פנים, אין אנונו מספיקים להודות על התינוק ועל ארבעת אחיו הבריאים והשלמים".

בערב הוא פוגש את ידידו המו"ל. הרבה זמן שר' נחום מחפש אחר הניד, ורצה לדבר אתו בקשר לספר שהוא מקנה להוציא. הניד מקשיב ומכטיח להיות בקשר.
ר' נחום יודע שברגעם אלו חלום הספר מתחיל

להתממש.

ישוב לשלף הפנקס, ור' נחום תוהה. האם חסדים אופפים אותו בעקבות הפנקס, או שמא אלו העינים שפנקחו לו פתאום?

ואם כבר עינים, הוא לא חושב שכונן מספיק טוב בברכת פנקח עורים' בבקר, להודות על העינים שנתנו לו השם. ומלבד ערומים וזוקף כפופים... אין לו, למשל, אף ברזל בגב. הוא זקוף. איזה גס. בברכת מודים' ר' נחום אסיר תודה ובעל רשימה ארצה ארצה.

כך גם בימים המאירים הבאים... החיים כה מאירים לו פנים. בכל יום משבח ר' נחום את בוראו ב'מודים' ומהלל אותו בפה מלא. ובאחת הפעמים מצטרפת שונה לרשימת ההודאות: תודה על התרומה הפתאומית שהשגה לכולל! ושורות נוספות של הודאות על מחושים בלב שחלפו עברו...

את הסוד לא שומר ר' נחום לעצמו. הוא מספר אותו לסגן משפחתו, לידידים, לשכנים וגם לזכר, חברים יקרים.

נסים על נסים על נסים מתחוללים בחיי מאז השקעתי שלשה שקלים בקניית הפנקס. כל הלקחים והחסדים התפוגגו ואינם. אני רואה עין בעין ישועות.

והכולל! הוא חי וקיים עד עצם היום הזה. ואת התודה על כך אני זוכר להביע כל יום ב'מודים' (מתוך עיתון 'מורה לצמא')



כתב זאת זכרון בספר

על הפסוק "ויאמר ה' אל משה כתב זאת זכרון בספר" (שמות יז, יד) כותב האבן עזרא: "שאמר בספר, הוא ספר התורה, או ספר אחר ה'יה להם ויקרא ספר מלחמות ה'".

וכן כותב האבן עזרא על הפסוק "על כן יאמר בספר מלחמות ה' (במדבר פרק כא, יד): "ספר ה'יה בפני עצמו, ושם פתוב מלחמות ד' בעבור יראיו. ויתכן שהיה מימות אברהם, כי ספרים רבים אבדו, ואינם נמצאים אצלנו".

זאת אומרת שהיה לבני ישראל ספר שנקרא 'ספר מלחמות השם', בו הם פתבו את נסי השם יתברך עמהם במלחמותיהם.

רבנו הגאון רבי עקיבא איגר זיע"א, באר בדרשתו את הפסוק "זבח תודה וכבדנני ושם דרך ארצנו בישע אלקים" כי מי שזוהב תודה, פלומר - מכבד את ה' בכך שהוא מודה לו על הטובות והישועות שעשה עמו, הרי שבכך הוא יוצר דרך לישועות אלקיות נוספות שיעשו עמו בעתיד. (דרושי רע"א על התורה).

וזכרת את כל הדרך (דברים ח, ב) מצות עשה לזכר חסדיו של ה' (רבינו יונה). ראיתי אנשי מעשה שכתבו בקצור בכתב כל הנפלאות שעשה הקב"ה עמהם ומוליכים אותו כתב עמהם, ומדי יום ויום עוברים עליו לספר שבחיו יתברך וכן ראוי לעשות (אור החמה בשם ר"א גלאנטי זצ"ל).



כ"ד אב תשד"מ

"אל אחינו בני ישראל בכל אתר ואתר. כל לב מבין יבין כמה גדולה הנחיצות להשריש בזמנינו אלה אמונת ההשגחה הפרטית בלב כל אחד ואחד, ובפרט בלבנות צעירי הצאן שהיא יתד שהכל תלוי בה. ודבר טוב לחזק האמונה הוא על ידי שירשמו בפנקס מה שרואים ומרגישים השגחה פרטית בעניניהם היומיומיים. ונקל להבין שענין זה יעקור ויבטל ההרגש שהכל במקרה, ואמונה בכוחות הטבע, וב'כוחי ועוצם ידי עשו... וכו'. ועל ידי התחזקות במצוה זו יתחזקו בס"ד בכל התרי"ג מצוות ויתקיים בנו 'וצדיק באמונתו יחיה'".
נאום משה פיינשטיין ויעקב קמנצקי



סיפורי ישועות - בקו יש מדור נפלא ומחזק ביותר
 "בשרו מיום ליום ישועתו". סיפורי ישועה בכל תחום בעקבות
 החיזוק בהודיה, כמו שנאמר בפסוק "עֲזֵי וְזִמְרַת קָה - וַיְהִי לִי
 לִישׁוּעָה" - כשמזמרים ומודים לה' יש ישועה (פסוק זה היחידי
 המופיע גם בתורה (שמות טו), גם בבניאים (ישעיה יב) וגם בכתובים
 (תהלים קיח)!).
להקלטת סיפור ישועה:
לגברים: 079-5420539. לנשים: 077-3137119.



עולם של הודיה



עלון קול תודה - מדי חודש בחודשו, יוצא
 בס"ד עלון מרתק ועשיר בנושא ההודיה לה'.
 ניתן להרשם כמנויים בהוראת קבע של תרומה
 לארגון בפלאפון: 055-6789852.
 או לקבל במייל ללא תשלום
 kt6171190@gmail.com



קו קול תודה - הקו שהפך לאלפי יהודים את
 החיים לטובה ולשמחה. מעט מהתגובות:
 "הקו חיזק אותי מאוד להרגיש את האמונה,
 התחזקתי שה' הוא טוב ועושה רק טוב"; "בהשגחה
 פרטית נודע לי על הקו, ומאז כל חיי השתנו לטובה";
 "תמיד ידעתי על ההודיה ואמרתי מזמור לתודה, אבל מאז
 שהתחברתי לקו לא רק ידעתי אלא הרגשתי איך ההודיה
 פורצת מכל הלב"; "מאז שהתחלתי להאזין לשיעורי "קול
 תודה" נולדתי מחדש, התודה ממלאת באושר, סיפוק ושמחה,
 ומרגישים קשר אמיתי עם הבורא".

קבוצת הודיה - כל אחד מהקבוצה מקבל על
 עצמו בל"ג להודות לה' לפחות דקה אחת ביום,
 ולאחר ההודיה מתפלל על חברו.
 כל נרשם מקבל מכתב עם רעיונות ועצות להודיה.
להצטרפות: גברים: 055-670883. נשים: 0773137119 שלוחה 1



ספרים, דיסקים ועוד בנושא ההודיה
 - בעמדות לעולם אודך ברחבי הארץ, תוכלו
 להשיג מגוון מתנות של שמחה הודיה ואהבה.
 לה'. ראה לקמן בסוף הפנקס.
לשמיעת העמדה הקרובה לביתך, התקשר
לטלמסר: 079-5420539 (שלוחה 22)
לכמויות גדולות: 055-6785647



בכל יום יש שיעור קצר בנושא ההודיה, המחזק מאוד את נפש
 ישראל. גם מי שעסוק מאוד בעבודה בבית ומחוץ לבית, יוכל
 למצוא כמה דקות ביום של טל תחיה על נפש עייפה.
 הפה לא יפסיק להודות ולהלל את בורא העולם על כל
 המתנות שהעניק לנו. בקו ניתן לשמוע גם שיעורים, סיפורי
 ישועות, שירים ועוד. בעברית, אידיש, צרפתית (נשים) אנגלית.
מספר הקו: 03-6171190 | לנשים: 03-6171180

החסדים הנפלאים הקבועים בחיי

רעיונות לשימוש בפנקס ההודיה

1. בראש הפנקס מומלץ לרשום רשימה של טובות קבועות, עליהן ראוי להודות בתדירות.
2. לרשום בכל יום את החסדים שחווית במשך היום, רגעי חסד או השגחה פרטית מיוחדת, ולהודות עליהם.
3. בשבת קודש, היום בו "טוב להודות לה", ניתן לעבור על החסדים הקבועים ועל אלו שנכתבו משבת שעברה ועד לשבת הזו, ולהודות עליהם. אשרי המוסיף לאחר מכן כמה מזמורי תהלים שיש בהם שבח ותהילה לה' (לדוגמא: ל, לג, מז, סג, סו, סז, צב, צה-ק, קג, קז, קח, קיא, קלד-קלח). אין קיום מצות "עונג שבת" גדול מזה!
4. לאחר שמסיימים פנקס ומתחילים פנקס חדש - כדאי לבחור את החסדים המיוחדים המעוררים את הלב באופן מיוחד אותם נרצה לזכור, ולרשום בתחילת הפנקס החדש.
5. כדאי לאמץ את המלצת הגרש"ז אויערבך זצ"ל: לפני התפילה להביט בפנקס, להזכר בחסדים האחרונים, ולכוון בתפלת "מודים" להודות עליהם.
6. בראש חודש, ניתן לעבור על כל חסדי החודש שעבר לפני אמירת ההלל, כך נאמר את ההלל מתוך רגשי שמחה ואהבה מרוממים.
7. בחודש אלול ניתן לעבור על כל הפנקס, לרשום את החסדים המיוחדים של השנה. ואז, בראש השנה, לפני שמתפללים על שנה טובה חדשה, להודות על הברכות והמתנות הרבות שקיבלנו בשנה שעברה.
8. חשוב מאוד! כשמודים לה', לא רק להביע מילים של תודה, אלא להרגיש את האהבה הנפלאה של בורא העולם שהניע את כל המתנות האלו, עד שמתעורר בלב רצון עז להחזיר כביכול להקב"ה על כל הטובות שנתן - "מה אשיב לה' כל תגמולהי עלי".
9. ביום שחור ואפור, כשדאגות נכנסות לראש, זה הזמן לפתוח את הפנקס ולהיזכר בכל החסדים המרהיבים שהעניק לנו בורא העולם ולהודות עליהם באיטיות, ואור ההודיה יסלק במהרה את החשיכה.

רעיונות נוספים ניתן למצוא בחוברת "שערי הודיה"





זָמְרוּ לַה' חֲסִידָיו וְהוֹדוּ לְזָכַר קִדְשׁוֹ.
(תהלים ל)



אוֹדָה ה' בְּכָל לֵב אֲסַפְּרָה כָּל נִפְלְאוֹתָיָהּ.
(תהלים ט)



Horizontal writing lines on the left page.

Horizontal writing lines on the right page.



אומרים "הכרת טובה" לא "השבת טובה".
הכרת טובה אינה רק מילות תודה,
אלא "הכרת הטוב" - ההכרה בטובת הנותן,
לחוש בטוב ליבו ובמידותיו הטובות,
ולעורר בלבנו תוספת הערכה ואהבה כלפיו.
(שערי אהבה)

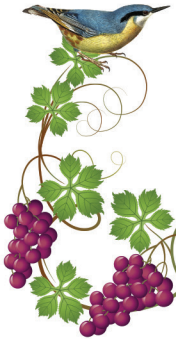


הודו לה' בכנור בנגל עשור זמרו לו.
(תהלים לג)



למען זמרה כבוד ולא ידם ה' אלקי
לעולם אודה. (תהלים ל)







שְׂמַחו צְדִיקִים בְּה' וְהוֹדוּ לַזְכָּר קֹדֶשׁוֹ.
(תהלים צז)



אֲבָרְכָה אֶת ה' בְּכָל־עֵת תְּמִיד תְּהִלָּתוֹ בְּפִי.
(תהלים לד)



החובה להודות ולהלל להשי"ת
היא מצוה הנובעת ממצות אהבת ה'.
לפתוח את העיניים והלב
לראות את כל הטוב הסובב אותנו,
ולחוש בטוב ה' ואהבתו שמאחורי הכל.
(שערי אהבה)

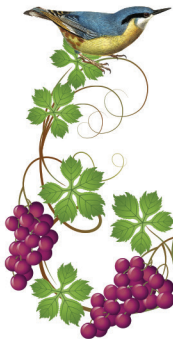


יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם.
(תהלים קז)



שירו לו זמרו לו שיחו בכל נפלאותיו.
(תהלים קה)



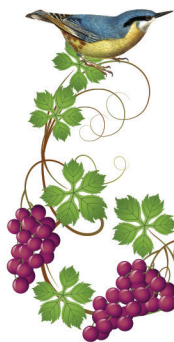




הַלְלוּ-הָ אֹדֶה ה' בְּכָל-לֵבב בְּסוּד יִשְׂרָאֵל
וְעֲדָה. (תהלים קיא)



אֹדֶה ה' מְאֹד בְּפִי וּבְתוֹךְ רַבִּים אֶהְלֶנּוּ.
(תהלים קט)



כתב הרב מ. י. לפקוביץ זצ"ל:
"כדאי להעלות על הכתב את כל זיכרונות הניסים
והטוב והחסד, ולמוסרם גם לדורות הבאים.
מזה מתחזקים ביסודות האמונה
והכרת הטוב על כל רגע ורגע..."
(גליון דובב שפתים מס' 159)



פְּתַחוּ לִי שַׁעַר יִצְדָּק אֲבֹתֵיכֶם אוֹדָה י-ה.
(תהלים קיח)



לְךָ אֲזַבַּח זֶבַח תוֹדָה וּבִשְׁם ה' אֶקְרָא.
(תהלים קטז)







חַצּוֹת לַיְלָה אָקוּם לְהוֹדוֹת לָךְ עַל מְשִׁפְטֶי
צְדָקָה. (תהלים קיט)



אֹדָךְ כִּי עָנִיתָנִי וְתַהֲיִלִּי לְיְשׁוּעָה.
(תהלים קיח)





בכל מצב בחיים ניתן לבחור:
לחשוב על מה שאין, או להתרכז במה שיש.
להתעצב על התיישנות המקרר,
או להודות נרגשות לבורא העולם על עצם המקרר,
עליו לא חלמו אבותינו.



אֱהַלְלָהּ שֵׁם אֱלֹקִים בְּשִׁיר וְאֶגְדְּלֶנּוּ בְּתוֹדָה.
(תהלים סט)



יִודוּךָ ה' כָּל־מַעֲשֵׂיךָ וַחֲסִידֶיךָ יְבָרְכֻכָּה.
(תהלים קמה)



