

Gratitude is an Attitude

Source Sheet by Jacob Bernstein

More info >

1.

Gratitude at its Origin

א.



בראשית כ"ט: ל"ה

ב.

וַתְּהַר עֹד וַתֵּלֶד בֵּן וַתֹּאמֶר הַפְּעַם אוֹדָה אֶת־ה' עַל־כֵּן קָרָאתָ שְׁמוֹ יְהוּדָה וַתַּעֲמֹד מִקְּדָת:

3. **Berakhot 7b**

Until now, the Gemara has cited statements made by Rabbi Yoḥanan in the name of the *tanna*, Rabbi Yosei. Now, the Gemara begins to cite what **Rabbi Yoḥanan said in the name of Rabbi Shimon ben Yoḥai: From the day that the Holy One, Blessed be He, created the world there was no person who called him “Lord” until Abraham came and called him Lord. As it is stated: “And he said, ‘My Lord, God, by what shall I know that I will inherit it?’” (Genesis 15:8)... And Rabbi Yoḥanan said in the name of Rabbi Shimon ben Yoḥai: From the day the Holy One, Blessed be He, created the world, no one thanked the Holy One, Blessed be He, until Leah came and thanked Him, as it is stated: “And she became pregnant and gave birth to a son, and she said, ‘This time I will give thanks to God,’ and thus he was called Judah” (Genesis 29:35).**

ברכות ז' ב

ג.

אָמַר רַבִּי יוֹחָנָן מִשּׁוֹם רַבִּי שְׁמַעוֹן בֶּן יוֹחִי: מִיּוֹם שֶׁבָּרָא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת הָעוֹלָם, לֹא הָיָה אָדָם שֶׁקָּרָא לְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא “אָדוֹן”, עַד שֶׁבָּא אַבְרָהָם וּקְרָא אָדוֹן, שֶׁנֶּאֱמַר: “וַיֹּאמֶר ה' אֱלֹהִים בְּמָה אֲדַע כִּי אֵירָשְׁנָה”... וְאָמַר רַבִּי יוֹחָנָן מִשּׁוֹם רַבִּי שְׁמַעוֹן בֶּן יוֹחִי: מִיּוֹם שֶׁבָּרָא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת עוֹלָמוֹ לֹא הָיָה אָדָם שֶׁהוֹדָה לְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא, עַד שֶׁבָּאֲתָה לֵאָה וַהֲדַתּוּ, שֶׁנֶּאֱמַר: “הַפְּעַם אוֹדָה אֶת ה'”.

4. **Rashi on Berakhot 7b**

This time I will thank G-d -Because she had Ruach Hakodesh(a holy vision) that Yaakov was going to have twelve tribes(through 12 sons), and he has four wives, so when she had her fourth son, she gave thanks because she got a greater portion than the original calculation she expected(on average each wife had three sons, and she had four).

רש"י על ברכות ז' ב

ד.

הַפְּעַם אוֹדָה אֶת ה' – לְפִי שֶׁרָאֲתָה בְרוּחַ הַקֹּדֶשׁ שִׁיעָקֵב מֵעַמִּיד שְׁנַיִם עֶשְׂרֵי שִׁבְטִים וְלוֹ אַרְבַּע נָשִׁים כִּיוֹן שִׁלְדָה בֶּן רַבִּיעֵי הוֹדִית עַל חִלְקָה שֶׁעָלָה יוֹתֵר מִן הַחֲשׁבוֹן הַמְּגִיעַ לָהּ:

6.

.. ייז- יי ייי

שם וא"ר יוחנן וכו' מיום שברא הקב"ה את עולמו וכו'. לעיל במאמר הראשון שא"ר יוחנן משום רשב"י לענין שם אדון, אמר מיום שברא הקב"ה את העולם, וכאן במאמר הזה שינה לשונו ואמר מיום שברא הקב"ה את עולמו. ונראה דנתינת הודאה על הדבר, הוא כמו ברכה שמברכין על הדבר, שכשאנו אומרים ברוך אתה, הכוונה שבת והודאה - ועיין בהכותב בעין יעקב לעיל [לעיל] באגדה שהקב"ה מתפלל - ולקמן בפרק כיצד מברכין [ל"ה ע"א] ר' לוי רמי כתיב לה' הארץ ומלואה וכתוב והארץ נתן לבני אדם, לא קשיא כאן קודם ברכה וכאן לאחר ברכה. וזהו כוונת הגמרא כאן, שעד שלא נתנה לאה הודאה לא נתן שום אדם הודאה וברכה על שום דבר, והיה העולם נקרא עולמו של הקב"ה כדכתיב לה' הארץ, אבל אחר שחדשה לאה ליתן הודאה ושבת על הדבר, שוב נקרא עולם שלנו, שלאחר ברכה הארץ נתן לבני אדם.

7.

ז.

שכבר ראתה כי ילוח אישה לה זה הקד חנם ואורה הפעם אודה ל' ככ"ל, ואיחא
 צודקש חלקים יצקש הכדק אפי' כדק רשע ולכן לא קנאתה רחל צאחותה ויד שהיא
 לדקה מונה דאין זה הוכחה כי ופכי שראה ד שהיא שוואה לכן חצע עלצונה וישחח
 רחונה כדי שחיה' אהוצה אצל כשילדה צן רביעי אחר שכבר היתה אהוצה אורה לולי
 שלדקה וומכי לא ילדה לו גם אח זה ולכן ותקנא צאחותה ויש ליתן טעם צום צראובן
 ושומעון כתיב ותקרא וצלוי ע"כ קרא שמו ועיי' רש"י כי יעקב לא רלה לקרות שם לראובן
 ושומעון שלא לחזק דצריה כי שוואה היא ואינה אהוצה ע"כ ותקרא אצל צלוי רלה להודות
 לה' כי ילוח חליה ע"כ קרא הוא שמו לוי וא"ש הכל:

ותאמר הפעם אודה ה' וכו' צ"ס ברכות לא הי' אדם שהודה לה' עד שבאתה לאה,
 והוא תמוה וכי האבות לא הודו לה' על הנסים שעשה להם הלל הקריבו קרבנות
 ושבחו לה' וכו' עפ"י וזה שאמרתי טעם לטבא על וזה שאחז"ל כל האומר הלל בכל יום ה"ל
 ונחקה ונגדק ול"צלוה וכי צטביל שהוא זוכר חקדי ה' חנויד יפקיד ויענט, וכונתם לרואה צזה
 כי צאוח לריך אדם להודות בכל יום ויום על הטוב שעשה עמו בכל עת ושעה ואורו
 ז"ל כל הנשמה תהלל יה על כל כשיוה ונשימה הגם שזה כל האדם ואין חוץ לטבע ואין
 לו יתור מכל צני אדם להודות לו עליו ולהכיר וזה רצונו וזה גודל חקדו והנה כשרואה
 אדם שנעשה לו כס שלא צטבע ונולא עלונו ונחוייב להודות לה' ולספר גבורותיו אצל
 על שיס לו צטבע דבר הכהוג אינו ונתעורר להודות לה' עליו ולכן ווי שאינו אומר בכל
 יום רק ההלל הנוסודר לנו להודות על נסים שעברו שנעשו לאבותינו צולרים ואינו
 נודה רק עליהם זה כנוחקה ונגדק שוראה צזה שאינו ווכיר עוצות ה' עליו רק עולם
 כוננהגו וטבעו כהוג והוא פירוש נכון, ואומר ועתה צודאי אצנהם וילחק הודו ושבחו
 לה' כנוסורש אצל להם נעשו נסים שלא צטבע ואין חדש כ"כ שולאו עלום ונחוייב
 להודות ולקבא ולצבא לפכי ה' צמחי תודה אצל צלחה ונלינו שנכתה תודה לה' צהולד לה
 צן הגם שכן צטבע וכונה נשים וולידות כונה צנים ונ"ו לא חלחה צווקרה וטבע והיא
 היתה הראשונה שולכינה צה הודאה כזו ושבחוה חכמים וכנון:

8. Robert A. Emmons, *Thanks!: How Practicing Gratitude Can Make You Happier* (Boston and New York, 2007, 2008)

Special thank you to Rabbi Dr. Jacob J. Schacter for directing me to this source!

Gratitude Is Recognizing and Acknowledging

In my own thinking about gratitude, I've found it very helpful to conceive of it in terms of two stages. First, gratitude is the *acknowledgment* of goodness in one's life. In gratitude we say yes to life. We affirm that all things taken together, life is good and has elements that make it worth living. The acknowledgment that we have received something gratifies us, either by its presence or by the effort the giver went into choosing it. Second, gratitude is *recognizing* that the source(s) of this goodness lie at least partially outside the self. The object of gratitude is other-directed; one can be grateful to other people, to God, to animals, but never to oneself. This is one significant way in which gratitude differs from other emotional dispositions. A person can be angry at himself, pleased with herself, proud of himself, or feel guilty about doing wrong, but it would be bizarre to say that a person felt grateful to herself. Even if you bought yourself a lavish dinner, as I am inclined to do when I order room service, it would be peculiar if I were to give thanks to myself. Thanks are directed outward to the giver of gifts.

10.

Inanimate Objects

י.

11.

שמות ז':י"ט

יא.

(יט) וַיֹּאמֶר ה' אֶל־מֹשֶׁה אָמַר אֶל־אַהֲרֹן קַח מִטּוֹב וּנְטִיה־יָדְךָ עַל־מַיִם מִצָּרִים עַל־נַהֲרָתָם וְעַל־יְאִרֵיהֶם וְעַל־אֲגַמֵיהֶם וְעַל כָּל־מִקְנֵה מִימֵיהֶם וַיְהִי־וַיִּגְדֹּם וַיְהִי דָם בְּכָל־אֲרֶץ מִצְרָיִם וּבְעֵצִים וּבְאֲבָנִים:

12.

Rashi on Exodus 7:19:1

(1) SAY UNTO AARON — Because the river had protected Moses when he was cast into it, therefore it was not smitten by him neither at the plague of blood nor at that of frogs, but it was smitten by Aaron (Exodus Rabbah 9:10).

רש"י על שמות ז':י"ט:א'

יב.

(א) אמר אל אהרן. לפי שהגן היאור על משה בַּשָּׁנִשְׁלֹף לְתוֹכוֹ, לְפִיכָּךְ לֹא לָקָה עַל יָדוֹ לֹא בְדָם וְלֹא בְצַפְרֵדָעִים, וְלָקָה עַל יְדֵי אַהֲרֹן (שמות רבה):

13.

שמות ח':א'

יג.

(א) וַיֹּאמֶר ה' אֶל-מֹשֶׁה אָמַר אֶל-אַהֲרֹן נָטָה אֶת-יָדְךָ בְּמִטְּךָ עַל-הַנְּהָרֹת עַל-הַיָּאֲרִים וְעַל-הָאֲגָמִים וְהָעֵל אֶת-הַצִּפְרֹדָעִים עַל-אֶרֶץ מִצְרָיִם:

14. **שמות רבה י"ד'** .יד

(ד) וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה אָמַר אֶל אַהֲרֹן נָטָה אֶת יָדְךָ, אָמַר רַבִּי תַנְחוּם אָמַר לוֹ הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא לְמֹשֶׁה, הַמִּים שֶׁשָּׁמְרוּךְ בְּשַׁעַה שֶׁהִשְׁלַכְתָּ לַיָּאֹר לֹא יִלְקוּ עַל יָדְךָ...

15. **שמות ח':י"ב** .טו

(יב) וַיֹּאמֶר ה' אֶל-מֹשֶׁה אָמַר אֶל-אַהֲרֹן נָטָה אֶת-מִטְּךָ וְהָיָה אֶת-עַפְרַת הָאָרֶץ וְהָיָה לְכַנָּם בְּכָל-אֶרֶץ מִצְרָיִם:

16. **רש"י על שמות ח':י"ב:א'** .טז

(א) **אמר אל אהרן.** לא הנה העפר פדאי ללקות ע"י משה, לפי שהגן עליו כשהרג את המצרי ויטמנהו בחול, ולקח על ידי אהרן (שמות רבה):

17. **Lacking Gratitude Impacts Both Realms** .יז

18. **שמות א':ח'** .יח

(ח) וַיִּקְרָא מֶלֶךְ-מִצְרָיִם עַל-מִצְרָיִם אֲשֶׁר לֹא-יַדְעוּ אֶת-יְיָ:

19. **מדרש לקח טוב, שמות א':ח':ג'** .יט

(ג) **אשר לא ידע את יוסף.** כמו שלא ידע את יוסף, שהרי יוסף הביא את הכסף ביתה פרעה, וקנה כל אדמת מצרים לפרעה, ותיקן עליהם מס, שנאמר ונתתם חמישית לפרעה (בראשית מז כד), לפיכך כתוב אשר לא ידע את יוסף, **כשם שכפר ביוסף,** דכתיב אשר לא ידע את יוסף, **כך כפר בבורא הכל,** שהרי אמר לו יוסף את אשר האלקים עושה הגיד לפרעה (שם מא כה), **והוא אמר לא ידעתי את ה'**, ארורים הם הרשעים, שהם כפויי טובה, שכופרין במי שעשה עמהם טובה.

20. **Having Gratitude Impacts Both Realms** .כ

21. **ספר החינוך ל"ג:א'-ב'** .כא

(א) מצות כיבוד אב ואם - **לכבד האב והאם,** שנאמר (שמות כ יב) כבד את אביך ואת אמך וגו'. ובא הפרוש (קדושין לא, ב) אי זהו כבוד, מאכיל ומשקה מלביש ומכסה מכניס ומוציא.
(ב) משרשי מצוה זו, **שראוי לו לאדם שיכיר ויגמל חסד למי שעשה עמו טובה, ולא יהיה נבל ומתנכר וכפוי טובה שזו מדה רעה ומאוסה בתכלית לפני אלקים ואנשים.** ושיתן אל לבו כי

האב והאם הם סבת היותו בעולם, ועל כן באמת ראוי לו לעשות להם כל כבוד וכל תועלת שיוכל, כי הם הביאוהו לעולם, גם יגעו בו כמה יגיעות בקטנתו, וכשיקבע זאת המדה בנפשו יעלה ממנה להכיר טובת האל ברוך הוא שהוא סבתו וסבת כל אבותיו עד אדם הראשון, ושהוציאו לאויר העולם וספק צרכו כל ימיו והעמידו על מתכנתו ושלמות אבריו, ונתן בו נפש יודעת ומשכלת, שאלולי הנפש שחננו האל, יהיה כסוס כפרד אין הבין, ויעריך במחשבתו כמה וכמה ראוי להזהר בעבודתו ברוך הוא.

22.

The Midah is Impactful

כב.

23.

כג.

פֶּרֶק שְׁלֹשָׁה עָשָׂר: בְּאֵהֶבֶת ה'

עבודת האֵל בנויה על יסוד הכרת הטוב. הלא כה מפורש הוא בכל ספרי הקודש, אשר על האדם להודות לה' הטוב על כל הטובות אשר יעשה לו, וכי בשבילם עליו לקיים את כל המצוות והחוקים והתורות. גם ירמוז על דבר היסוד הזה בראשון לעשרת הדברים, אשר גילה האֵל ב"ה גילוי גמור לכל העם במעמד הר סיני, והוא "אנכי ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים מבית עבדים" (שמות כ, ב). הרי שהזכיר "אשר הוצאתיך מארץ מצרים", וגם הוסיף "מבית עבדים", לעורר את רגשות הכרת הטובה.

הן יוכל האדם לעבוד את בוראו גם מיראת העונש, שיירא ויפחד שלא יושב לו כרעתו, ויקיים בזה את המצוות והחוקים, זו היא תחילת המדריגות בעבודתו ית', אבל עבודת הלב, עבודה שיש בה מן השלימות, תהיה רק בהרגשת ההודאה.

ואמרו חז"ל: כל הכופר בטובתו של חברו, לבסוף כופר בטובתו של הקב"ה (משנת רבי אליעזר פ"ז), את המאמר הזה ביארו ביאור נפלא אחד מגדולי חכמי המוסר, הוא רבינו נחום זאב זיו זצ"ל מקלם. וכה אמר:

הן האדם יתנהג בכל מעשיו כפי כוחות נפשו. אם כעסן הוא, יכעוס בכל ענין שיביאהו לזה, ואם גאה הוא, יתגאה בכל מקום שהוא, אם טוב הוא, יתנהג בטובה עם הכל, וכן רע הלבב, ברעתו. לא יוכל האדם לשאול או ללוות מרעהו איזה כח מכוחות הנפש אשר יחסר לו. על כן, כפוי הטובה, לא רק כלפי בני האדם יהיה כן, אלא כמו אשר יכפור בטובתו של חברו, ככה יכפור בטובתו של הקב"ה, ולא יפריש, כי זה אשר כפיית הטובה כח היא בנפשו, גם בבואו לפני האֵל ב"ה, יתנהג כפי הכח הזה. וכאשר יודה האדם לאלוקיו, וירגיש בכל לבבו ונפשו, כי חייב הוא בתשלומי כל הטובות הרבות אשר עשה לו האֵל, אז יביע לו התודה הזאת, אם בקרבן או בתפילה אשר יגישם לפניו יתברך. בעשותו ככה, והיה האדם כמו נותן, והקב"ה, כביכול, כמקבל, ויזכה האדם בזה למדריגה הכי גדולה, הדביקות בו יתברך, כאשר ידבק הנותן במקבל, שהיא האהבה הגמורה, כאמור.

על כן תגדל מדריגת אהבת השי"ת, אשר תכבד לקנותה, וימעטו מאד אשר יקיימו את המצוה הראשונה בקריאת שמע, "ואהבת את ה' אלוקיך וגו'" (דברים ו, ה). כי עד שיגיע האדם לקנין כח הנתינה, והכרת הטוב הבאה ממנו, לא ישיג את האהבה כלל.

הרי התבאר בזה שורש אהבת האֵל ב"ה, שהוא כח הנתינה.

סיבה נוספת שבגללה אברהם אבינו לא רצה לקבל מעפרון מתנה חשבתית לומר ע"פ היסוד שאמר הרב קוטלר ז"ל (עיין פ' עקב) שהרגש של הכרת הטוב מחזק את הקשר למטיב, ע"י הכרת הטוב יש הרגשה טובה לשני הצדדים ומביא לידי אחוה וקשר הדוק, וחברות כזאת עם רשעים היא דבר שאינו נחוץ, לכן אמר אברהם אשלם לו עבור מערת המכפלה ובלבד שלא יהיה לו קשר עם הרשע, כדי שלא אהיה מושפע ממנו לרעה.

25. **Say it For Yourself** כה.

26. **ספר אבודרהם על הלי תפילה** כו.

וכשיגיע ש"ץ ל'מודים' וכורע, כל העם שוחזין ואומרין הודאה קטנה המתחלת כמו כן ב'מודים', שאין דרך העבד להודות לרבו ולומר לו 'אדוני אחה' על ידי שליח, אלא כל אדם צריך לקבל בפיו עול מלכות שמים, ואם יקבל על ידי שליח, אינה קבלה גמורה, שיוכל להכחיש ולומר לא שלחתי. אכל בשאר התפלה, שהיא בקשה, יכול לתבוע צרכיו על ידי שליח, שכל אדם חפץ בטובתו ולא יכחיש ויאמר 'לא שלחתי', וזהו שאמר דוד 'אמרתי לה' ה' אתה', אני בעצמי אמרתי לו ולא על ידי שליח.

27. **Sharing Gratitude with Others** כז.

28. **ויקרא ז':י"א-ט"ו** כח.

(יא) וְזֹאת תִּזְכֹּר תְּזַכֵּר הַשְּׁלָמִים אֲשֶׁר יִקְרִיב לְה': (יב) אִם עַל־תּוֹדָה יִקְרִיבֶנּוּ וְהִקְרִיב | עַל־זֶבֶח הַתּוֹדָה חֲלוֹת מִצּוֹת בְּלוּלָת בִּשְׁמֶן וְרִקִּיקֵי מִצּוֹת מִשְׁתִּים בִּשְׁמֶן וְסֵלֶת מְרֻפֶּכֶת חֶלֶת בְּלוּלָת בִּשְׁמֶן: (יג) עַל־חֲלוֹת לֶחֶם חֲמֵץ יִקְרִיב קֶרֶבֶן עַל־זֶבֶח תּוֹדַת שְׁלָמֵיו: (יד) וְהִקְרִיב מִמֶּנּוּ אֶחָד מִכֹּל־קֶרֶבֶן תְּרוּמָה לְה' לִפְתָּח אֶת־זֶם הַשְּׁלָמִים לוֹ יִהְיֶה: (טו) וּבִשְׂרֵזֶבֶח תּוֹדַת שְׁלָמֵיו בְּיוֹם קֶרֶבֶן יֵאָכֵל לְאֲנִיחַ מִמֶּנּוּ עַד־בֹּקֶר:

29. **רש"י על ויקרא ז':י"ב:א'** כט.

(א) **אם על תודה יקריבנו.** אם על דבר הודאה על גס שנעשה לו, כגון יורדי הים והולכי מדברות ונחבויי בית האסורים וחולה שנתרפא — שהן צריכין להודות, שפתיב בהן יודו לה' חסדו ונפלאותיו לבני אדם ויזבחו זבחי תודה (תהילים ק"ז) — אם על אחת מאלה נדר שלמים הללו, שלמי תודה הן, וטעונות לחם האמור בענין, ואין נאכלין אלא ליום ולילה, כמו שמפרש כאן:

30. **ספורנו על ויקרא ז':י"א:א'** ל.

מִכָּל מְקוֹם מִיַּיַּי הַמִּצְוֹת רַבּוֹת עָלָיו, וּבְרַבּוֹת הַלְּחֵם יִתְפַּרְסֵם הַנֶּסֶס לְאוֹכְלֵי רִבִּים, וְכֻלָּם נֶאֱכָלִים
בְּזֶמַן קָדָשִׁי קָדָשִׁים שָׁהֵם לְיוֹם וְלַיְלָה.

31.

ל.א. **העמק דבר על ויקרא ז':ט"ו:א'**

(א) **ובשר זבח תודת שלמיו.** בשביל שבא להודות על שלומו מש"ה **ביום קרבנו יאכל וגו'.** כדי
שלא יהיה אלא סעודה אחת ויהיו האנשים מרובים. ועי' מש"כ להלן כ"ב כ"ט:

