

5 traits of a Successful person	5 traits of a Good person	5 Traits of a Good Jew	What traits exemplify you?	What traits do you want to improve at?

## Gratitude. Appreciation. Thankfulness – הכרת הטוב

### Parashat Yitro. The Mitzva to honor our father and mother. Sefer Hachinukh

משך שני מצוה זו, שראוי לו לאדם שייכיר ויגמל חסד למי שעשה עמו טובה, ולא יהיה נבל ומתנבך וכפוי טובה שזו מדה רעה ומאוסה בתכלית לפני אלהים ואנשים. ושייתן 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 בקטנותו, 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 מתנתו ושלמות אבריו, ונתן בו נפש יודעת ומשכלת, שאלולי הנפש שחננו האל, יהיה כסוס כפרד אין הביו, ויעריך במחשבתו כמה וכמה ראוי להזהר בעבודתו ברוך הוא.

From the roots of this commandment is that it is fitting for a person to acknowledge and return kindness to people who were good to him, and not to be an ungrateful scoundrel, because that is a bad and repulsive attribute before God and people. And he should take to heart that the father and the mother are the cause of his being in the world; and hence it is truly fitting to honor them in every way and give every benefit he can to them, because they brought him to the world, and worked hard for him when he was little. And once he fixes this idea in his soul, he will move up from it to recognize the good of God, blessed be He, Who is his cause and the cause of all his ancestors until the first man (Adam), and that He took him out into the world's air, and fulfilled his needs every day, and made his body strong and able to stand, and gave him a mind that knows and learns — for without the mind that God granted him, he would be “like a horse or a mule who does not understand.”

#### 1. Exodus ch.7

<sup>14</sup>And the Lord said to Moses ...Go to and station yourself before him at the edge of the Nile, taking with you the rod that turned into a snake. ...**See, I shall strike the water in the Nile** with the rod that is in my hand, and **it will be turned into blood**...

<sup>19</sup>And the Lord said to Moses, “**Say to Aaron:** Take your rod and hold out your arm over the waters of Egypt **that they may turn to blood**”

שמות פרק ז  
 יד ויאמר ה' אל-משה... לך אל-פרעה בבקר, הנה יצא המימה, ונצבת לקראתו, על-שפת היאר; ...הנה אנכי מכה במטה אשר-בידי, על-המים אשר ביאר--**ונהפכו לדם**... יט ויאמר ה' אל-משה, אמר אל-אהרן קח מטף ונטה-ידך על-מימי מצרים...**ויהיו-דם**

#### 2. Rashi. Book of Shemot

“Since the Nile protected Moses when he was cast into it, it was not struck by him, not with the plague of blood nor with frogs, but instead was struck by Aaron.”

רשי שמות ז  
 (יט) אמר אל אהרן: לפי שהגין היאור על משה כשנשלך לתוכו, לפיכך לא לקה על ידו לא בדם ולא בצפרדעים, ולקה על ידי אהרן:

"It was not right for the earth to be struck by Moses seeing that it had protected him when he killed the Egyptian (taskmaster) and buried him in the sand (see 2:12). Therefore, it was struck by Aaron." (Rashi 8:13)

### 3. Talmud Bava Kamma 94a

Rava said to Rabba bar Mari: From where is this matter derived whereby people say: **If there is a well that you drank from, do not throw a stone into it?** -"You shall not abhor an Egyptian, because you were a stranger in his land" ([Deuteronomy 23:8](#)).

### 4. Michtav MeEliyah – Rav Dessler vol.3 pg.101

All personality traits are activated and shaped by our feelings and emotions, and not merely by our minds. Thus, if we do not appreciate the benefit that we have received from even inanimate objects, and more so, if we actually ridicule or damage them, our inner sensitivity is damaged, for it is not something that is purely based on rational logic. The desire of "Hessed" the impetus to give and cause pleasure for others is indebted to anything from which it has gained some value, in any manner or form, and even to inanimate objects. In summary: Any attack on the inner sensitivities will have a direct effect upon one's characteristics, and will damage the quality of appreciation.

### 5. Duties of the Heart. R. Bahya Ibn Paquda.

#### Gate 2. Gate of Examination

First we have to note that though the benefits G-d bestows upon His creatures are all-embracing, as Scripture says (Ps. 145:9) "The Lord is good to all", the majority of mankind are too blind to recognize these benefits or comprehend their high excellence.

There are three reasons for this lack of comprehension:

1. Their absorption in secular affairs and pleasures, longing for things they cannot get from this world, their neglect to appreciate God's the good which God bestows upon them because their hearts are fixed on satisfaction of their desires and fulfilment of their wishes. Whatever stage of success they attain, they seek to proceed higher and further. The numerous benefits enjoyed by them are, in their view, but few. The great gifts already conferred on them, they deem small, so that any advantage gained by another person, they look upon as having been taken from them.

....

2. The second reason is that human beings when they come into this world, are like foolish beasts ... **They grow up surrounded with a superabundance** of Divine favors which they experience

### פרק ח'

(יג)אמר אל אהרן: לא היה העפר כדאי ללקות על ידי משה לפי שהגין עליו כשהרג את המצרי ויטמנהו בחול ולקה על ידי אהרן:

### בבלי בבא קמא צד עמ' א

אמר ליה רבא לרבה בר מרי מנא הא מילתא דאמרי אינשי בירא דשתית מיניה לא תשדי ביה קלא א"ל דכתיב ([דברים כג, ח](#)) ... ולא תתעב מצרי כי גר היית בארצו

### מכתב מאליהו – הרב דסלר עמ' 101

כל מדות הנפש מושפעות ונפעלות על ידי הרגש, ולא רק על ידי השכל. לכן אם אין אנו מכירים טובה לדומם שנהננו ממנו וכל שכן אם אנחנו מבזים אותו נפגע הרגש, שאינו מגיב רק בהתאם לחוקי ההגיון. הרגש של בעל מעלת החסד, שרוצה אך לתת ולהנות אחרים, אסיר תודה הוא לכל אשר הפיק ממנו הנאה, בכל צורה שהיא, ואפילו לדומם. והכלל הוא: פגיעה ברגש משפיעה באופן ישיר על המדות וממילא נפגמת מדת הכרת הטוב.

### חובות הלבבות. שער הבחינה

ונאמר תחלה, כי טובות האל יתעלה על בראיו, ואם הן כוללות את כולם, כמו שאמר הכתוב (תהילים קמה) טוב ה' לכל, רובם כעיוורים מהכירם ומהבין גודל מעלותם, ואינם משכילים עניינם מפני שלושה דברים .

אחד מהם רוב התעסקם בעניין העולם ותענוגיו, והתאוותם מה שלא יגיעו אליו ממנו ומה שנבצר מהם מתענוגיו, ויתעלמו מהביט אל טובות הבורא עליהם, מפני שלבם תלוי בעוצם מה שהם מקווים ממלאת תאוותם והשלמת משאלותם. כי כל אשר יגיעו ממנה אל מעלה, מבקשים מה שהוא למעלה ממנו, ודורשים מה שאחריה. ותמעטנה בעיניהם הטובות הרבות, ותקטנה אצלם המתנות הגדולות, עד שהם חושבים כל טובה שיש לזולתם כאילו נשללה מהם, ומה שהגיע אליהם ממנה - רעות מוצאות אותם...

והשני צאתם אל העולם הזה והם נמשלים כבהמות סכלות וכעיר... והתגדלם בטובות האלוהים העודפות והתגלגלם בהם, עד ששבו אצלם רגילות וידועות, כאילו הם עצמיות

continuously, and to which they become so used that they come to regard these as essential parts of their being. When their intelligence develops and their mental faculties become strong they foolishly ignore the benefits the Creator has bestowed on them and do not consider the obligation of gratitude for Divine beneficence...

**In this respect, they resemble an infant found in the desert by a**

**kind-hearted individual.** The benevolent man took pity on the child, carried it to his home brought it up, fed it, clothed it, and provided it generously with all that was good for it till it was old enough to understand and comprehend the many benefits it had received.

The same philanthropist heard of **a man who had been captured by his enemy**, treated with extreme cruelty, starved and kept naked. The benevolent man's compassion was aroused. He ... latter freed the prisoner ... took the man home and showed him kindness, but to a smaller extent than that shown to the foundling. Yet the man was more appreciative of and grateful for, what had been done for him than the child who had been surrounded with benefits from infancy.

The reason was that the prisoner passed from destitution to a state of happiness and tranquillity at a time when his mental faculties were mature, hence, he fully appreciated the goodness and kindness of his benefactor. But the foundling did not realize the value of the benevolence he had experienced even after his powers of perception and understanding had become fully developed, because he had been used to favors from earliest childhood...

3. The third reason is that **human beings are subject in this world to various mishaps and damage in person and property** and do not understand that these misfortunes have beneficial results, not realizing the value of trial and discipline, as Scripture said (Ps. 94:12) "Happy is the man whom Thou, O Lord, chastenest and teachest out of Thy Law". They forget that they themselves and all they have are benefits which the Creator in His generosity and loving-kindness has bestowed on them... Their foolishness leads them to deny the benefits and the Benefactor. Their folly may even induce many of them to indulge in sophisticated speculations concerning G-d's work and its various products which He created for their improvement.

**6. An Exercise** <http://americanmussar.com/15-minutes-of-gratitude-could-change-your-life/>

In *Duties of the Heart*, Rabbi Bahya ibn Paquda teaches that there are **three things that keep us from being grateful.**

1. We become too occupied with material things. For example, we want the very latest iPhone, and forget how useful the version we already have is.
2. We take things for granted. Here, we fail to recognize the bounty of everyday blessings, like a comfortable bed, a safe neighborhood, and being alive.

להם, בלתי סרות מאתם ולא נפרדות מהם כל ימיהם. וכאשר ישכילו, ותתחזק הכרתם, יסכלו טובות הבורא עליהם, ואינם משימים על לבם חיוב ההודאה עליה, מפני שאינם יודעים מעלת הטובה והמטיב בה אליהם .

מאנשי החסד במדבר, וחמל ומשלם בזה לתינוק שמצאו איש אחד עליו, ויאספהו אל ביתו ויגדלהו ויאכילהו וילבישהו, ויתנדב עליו בכל הטוב לו, עד שהשכיל והבין אופני דרכי טובתו .

ואחר כן שמע האיש ההוא על אסיר שנפל ביד שונאו, והגיעו אל תכלית הצער והרעב והעירום ימים רבים, ונכמרו רחמיו על צערו, ופייס לשונאו, עד שהתירו ומחל לו את דמיו. ויאספהו האיש אל ביתו, והיטיב לו במקצת הטוב אשר היטיב בו לתינוק .

והיה האסיר מכיר בטובת האיש עליו ומודה עליה, יותר מן התינוק שגדל בה, מפני שיצא מעניין העוני והצער אל עניין הטובה והשלווה בעת שהכרתו בה גמורה. על כן הכיר טובת האיש החסיד וחסדו מאוד .

והתינוק לא הבין מעלת הטובה עליו, אף על פי שהתחזקה הכרתו והתיישב בדעתו, מפני שהיה רגיל בה מימי נעורו. ואין איש מאנשי השכל מסתפק שחסדו וטובו על התינוק כוללים ונראים יותר, ושהוא חייב בהתמדת הודאה והשבח עליהם יותר .

זה דומה למה שאמר הכתוב (הושע יא) ואנכי תרגלתי לאפרים קחם על זרועותיו, ולא ידעו כי רפאתים .

והשלישי מפני מה שמוצא אותם בעולם ממיני הפגעים, ומה שמגיע אליהם מענייני ההפסד בגופם ובממונם, ולא הבינו סיבות אופני טובתם בהם ותועלות הניסיון והמוסר להם. כדברי הכתוב (תהילים צד) אשרי הגבר אשר תייסרנו יה ומתורתך תלמדנו. ושכחו כי הם וכל אשר להם טובות שהטיב להם הבורא נדבה וחסד... והביאה אותם שלוותם לכפור בטובה ובמטיב להם. ואפשר שתביא הסכלות רבים מהם להתחכם עליו במעשהו ובמיני הבריאות אשר בראם לתקנתם.

3. We focus on the negative. We tend to focus on mistakes people make, and the small hurts we receive from loved ones, and don't notice the positives they do for us.

Start the clock and write a list of things to be grateful for 3 minutes without stopping.

Was that easy or difficult? Take a look at your list.

- Is there anything/anyone that surprised you?
- Take 3 people in your list, and write a note or call them to say thank you.
- Are there things that you usually take for granted that suddenly come into focus as something that we need to appreciate?
- Are there any 'bad' or painful things on the list?

### 7. Talmud Berachot 60b

When he hears the rooster crowing he should say: 'Blessed is He who has given to the rooster understanding to distinguish between day and night'.

When he opens his eyes he should say: 'Blessed is He who opens the eyes of the blind'. When he stretches himself and sits up he should say: 'Blessed is He who loosens the bound'. When he dresses he should say: 'Blessed is He who clothes the naked'.

When he sits up he should say: 'Blessed is He who raises the bowed'.

When he takes a step he should say: 'Blessed ... who spread the earth on the waters'.

When he walks ... Blessed is He who makes firm the steps of man'.

When he ties his shoes... 'Blessed is He who has supplied all my wants'.

... When he washes his face he should say: 'Blessed is He who has removed the bands of sleep from mine eyes and slumber from mine eyes..

ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם אשר נתן  
לשכני בינה להבחין בין יום ובין לילה :  
... - פוקח עורים - מלביש ערמית :  
- מתיר אסורים - זוקף כפופים :  
- רוקע הארץ על המים :  
- המכין מצעדי גבר :  
- שעשה לי כל צרכי :  
- אוזר ישראל בגבורה :  
- עוטר ישראל בתפארה :  
- הנותן לי עוף פח :  
- המעביר שנה מעיני ותנומה מעפעפי

### 8. Talmud Berachot 58a

Ben Zoma once saw a crowd on one of the steps of the Temple Mount. He said, Blessed is He that discerns secrets, and blessed is He who has created all these [people] to serve me.

[For] he used to say: Look how much effort the First Adam had to invest before he obtained bread to eat! He ploughed, he sowed, he reaped, he bound sheaves, threshed and winnowed and selected the ears, he ground and sifted flour, kneaded and baked, and then at last he ate; whereas I get up, and find all these things done for me.

And how much effort Adam had to expend before he obtained a garment to wear! He had to shear, wash the wool, comb it, spin it and weave it, and then at last he obtained a garment to wear; whereas I get up and find all these things done for me. All kinds of craftsmen come early to the door of my house, and I rise in the morning and find all these before me.

### ברכות דף נח

בן זומא ראה אוכלוסא על גב מעלה בהר הבית, אמר  
ברוך חכם הרזים, וברוך שברא כל אלו לשמשני

הוא היה אומר

כמה יגיעות יגע אדם הראשון עד שמצא פת לאכול

חרש, וזרע, וקצר, ועמר

ודש, וזרה, וברר, וטחן

והרקיד, ולש, ואפה - ואחר כך אכל

ואני - משכים ומוצא כל אלו מתוקנין לפני

וכמה יגיעות יגע אדם הראשון עד שמצא בגד ללבוש

גזז, ולבן, ונפץ, וטוה, וארג - ואחר כך מצא בגד ללבוש

ואני - משכים ומוצא כל אלו מתוקנים לפני

כל אומות שוקדות ובאות לפתח ביתי רש"י

ואני משכים ומוצא כל אלו לפני