

נתינה מכל הלב
אנרגיה חדשה לחיים

ד"ר יוסי שלו

GIVING

NEW ENERGY TO LIFE

נתינה מכל הלב – אנרגיה חדשה לחיים

ד"ר יוסי שלו

© כל הזכויות שמורות להוצאת "שלו" ולמחבר

מותב לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, להחסיין
במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל
אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר – כל חלק
שהוא מן החומר שבספר זה, תוך ציון שם המחבר.
"כל האומר דבר בשם אומרו, מביא גאולה לעולם"
חז"ל. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול
בספר אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב
מהמחבר.

עיצוב עטיפה: ליאת אפל
עיצוב וסדר מחשב: דפוס צחור החבצלת
עריכה לשונית: לאה רותם עמירב

נדפס בישראל - מהדורה ראשונה 2003

דאנאקוד 581-7

חלק ראשון 7

פרק 1 – אנרגיה חדשה לחיים

**פרק 2 – עבודת צוות, לבד זה קשה-ביחד
כמעט הכל אפשרי.**

**פרק 3 – משנים גישה, אנשים אינם משתנים
גישה אפשר לשנות.**

**פרק 4 – נתינה ללא תנאי, תן 100% מעצמך
בכל מקום בו אתה נמצא.**

**פרק 5 – הדת והנתינה, "שקולה גמילות
חסדים כנגד כל המצוות" חז"ל**

**פרק 6 – חוק הנתינה- תן לאחר את אשר הוא
צריך, ויש סיכוי טוב שתקבל את אשר הינך
צריך.**

חלק שני 61

**פרק 7 – הסדנה: סדרי עדיפויות נכונים
בנתינה**

**פרק 8 – נתינה כדרך להתגבר על מצבים
קשים**

פרק 9 – חוקים נפשיים הקשורים בנתינה

חוק השליטה

חוק ההשתקפות

חוק הסיבה והתוצאה

חוק הפיצויים

חוק הזריעה והקצירה

חוק המאמץ העקיף הוא חוק הנתינה

פרק 10 – הנתינה והשכר שבצדה

אחריות

אהבה עצמית – הנתינה המשתלמת ביותר

נתינה לאדמה, לטבע וליקום

נתינה בין עמים

פרק 11 – עצות מעשיות לתרגול הנתינה

הכנסת אורחים

מעגלי תמיכה

פרק 12 – התגלית

פרק 13 – נספחים

סיפורים קצרים הקשורים לנתינה
 סוף הדרך
 מתמטיקה סבוכה - סיפור גמלים עתיק
 יומין
 על הנתינה / חליל ג'ובראן
 לתת / חמוטל בן זאב
 כולנו זקוקים לחסד / נתן זך
 חברים / דודו ברק
 מן המקורות היהודיים
 הערות: "כל האומר דבר בשם אומרו, מביא
 גאולה לעולם" חז"ל (רבי חנינא)

איור 1 – שינוי גישה
 איור 2 – חוק השליטה
 איור 3 – מיקוד שליטה פנימי - מיקוד שליטה חיצוני
 איור 4 – מיקוד שליטה קבוע ומשתנה
 איור 5 - ההבדל בין לקחת ולתת
 איור 6 – עמק התירוצים והאילוצים

ספר זה מוקדש
לאמי יפה שטרול ז"ל
ולאבי שלמה שטרול זצ"ל

חלק ראשון

פרק 1 – אנרגיה חדשה לחיים

המטוס נחת בכבדות. אספתי את תיק היד שלי, ממנו לא נפרדתי מאז אתמול בבוקר. לבי האיץ את פעימותיו בהתרגשות. עמדתי לפני הגשמת חלום חיי, וההזדמנות לכך נחתה עליי אתמול ללא כל הכנה מוקדמת. עכשיו הגיע רגע האמת.

בתוך אולם קבלת הנוסעים ראיתי מרחוק את איציק, חברי הטוב. הוא היה היחיד אליו הרמתי טלפון אמש, מיד כשסיימתי את הפגישה ההיא. לא נידבתי לו שמץ של אינפורמציה על מה שסוכם בה. אמרתי לו רק, שיש לי משהו מאוד חשוב לדבר עליו איתו, ואני מבקש שיבוא לאסוף אותי משדה התעופה. הוא הגיע, כמובן, בלי לשאול הרבה שאלות, למרות השעה המוקדמת בה נחת המטוס. זה הוכיח לי שהבחירה שלי בו, להיות הראשון שישמע את פרטי התוכנית שלי, היתה בחירה נכונה.

"בוקר טוב", הוא טפח על כתפי ושלח מבט משועשע בתיק הקטן שהיה צמוד אליי, "לא הבאת לי כלום מהדיוטי פרי?". שנינו פרצנו בצחוק, אבל הצחוק שלי בא ממקום אחר. איציק עוד לא ידע שהשאלה הזאת שלו עומדת לשמש לי כמשפט פתיחה בהצגת התוכנית שלי.

"אז למה בדיוק נועדה כל הנסיעה המסתורית הזאת?", שאל

כשפסענו בדרך למכוניתו, "לפי התיק הקטן הזה אני מנחש שהיא לא ארכה יותר מיומיים".

"סבלנות, איציק", אמרתי לו, "נגיע לתל אביב, נמצא איזה בית קפה שקט ואז אספר לך הכל".

"אוקיי", הוא הנהן ופתח את דלת מכוניתו, "אז איך היתה הטיסה? הצלחת לישון?"

עד תל אביב שקענו בשיחה נינוחה וסתמית על טיסות. שוב שמחתי על הבחירה באיציק. הוא התנהג כאילו נהג לאסוף אותי כל יומיים משדה התעופה בהתראה של כמה שעות.

"איציק", אמרתי לו כשהתרווחנו סוף סוף בכיסאות הלא נוחים של בית קפה קטן בפאתי תל אביב, "אתה האדם הראשון שלו אני מספר את הסיפור הזה, משום שאני בוטח בך בצורה מוחלטת. כל מה שאני מבקש עכשיו הוא שתאזין לי בריכוז ולא תספר לאף אחד דבר ממה שייאמר פה, אלא למי שנחליט עליו במהלך השיחה".

"בסדר", הוא אמר וריכז את מבטו בפניי. אותות הסקרנות והמתח נרשמו בבירור בתווי פניו. היינו חברים שנים רבות, ומעולם לא ביקשתי ממנו לאסוף אותי משדה התעופה. ניהלנו גם אלפי שיחות במהלך חברותינו, אף אחת מהן לא נפתחה בהודעות דרמטיות מהסוג הזה.

"גיליתי מקור אנרגיה עלום", אמרתי. ידעתי שאני נשמע עוד יותר דרמטי מאשר קודם, אבל רציתי להגיע מהר לעיקר. "אתמול נפגשתי עם הבעלים של אחת מחברות האנרגיה הגדולות בעולם, והוא נתן לי מקדמה על חשבון פיתוחה של התגלית, ואני רוצה שתעזור לי להשקיע אותה נכון".

איציק פרץ בצחוק. "זה הכל?" הוא חיבק את כתפי בהקלה, "חשבתי שאני צריך לחלץ אותך מאיזו פרשיית ריגול מסתורית, או שאולי יש לך מאהבת סודית בחו"ל ואתה צריך ממני כיסוי כדי להסתיר זאת מאשתך".

הנחתי שאת האפשרות השנייה הוא העלה רק כדי לפרוק את המתח שהצטבר אצלו מאז אתמול בערב. איציק הכיר אותי מספיק טוב כדי לדעת שלא הייתי מחזיק מאהבת סודית בחו"ל, וודאי שלא הייתי משתמש בו כסיפור כיסוי.

"איציק, אני לא צוחק", אמרתי, "זאת האמת, וכדי לפתח את ההמצאה, אני צריך את עזרתך.

"חשבתי שאמרת שאתה צריך אותי כדי לעזור לך להשקיע את הכסף. זה נשמע לי יותר הגיוני, אם כי- כמו שאתה יודע, אני רק רואה-חשבון צנוע ולא יועץ להשקעות".

"וכמו שאתה יודע, אני לא פיסיקאי", חייכתי, "ואפילו לא חשמלאי צנוע".

"נכון", הוא נראה מבולבל לרגע, ואחר כך התעשת ושאל, "אז איך אני אומר לך שהסיפור הזה נשמע לי מפוקפק בלי לפגוע בך?".

"אתה לא אומר לי, אתה נותן לי להמשיך". השבתי לפניי סבר פנים רציני. "אני רוצה שאתה ועוד כמה מחברינו וחברותינו נירתם לפיתוח הרעיון".

"בוא נצא מנקודת הנחה שאני מאמין לך", הוא ענה. הבטתי בעיניו, הן באמת שידרו אמון. "אבל למה אתה מספר את זה דווקא לי, במה אני יכול לתרום? הרי אני לא פיסיקאי, וגם אין לי כסף להשקיע בהקמת מעבדות ובגיוס כוח האדם שנדרש למטרה כזאת".

"זה בדיוק העניין", השבתי. "לך יש משאבים אחרים הנדרשים לך. עובדה שבאת לקחת אותי משדה התעופה בהתראה של כמה שעות, בלי לשאול שאלות ובלי לחכות לתמורה, ואפילו את השאלה המתבקשת מדוע אתה צריך לעשות זאת השארת לזמן ולמקום שהתאימו לי".

"עכשיו אני לגמרי לא מבין...", איציק נראה נבוך לחלוטין.

"מה אתה לא מבין? אתה אדם שנותן. נתת לי קרדיט שלא

אנצל אותך סתם כך כדי לאסוף אותי בשדה התעופה. ביקשתי ממך משהו, קודם עשית ואחר כך שאלת, שלא על מנת לקבל תמורה, מלבד משהו מהדיוטי פרי."

"זה היה בצחוק", הוא גמגם.

"אני יודע", חייכתי, "וזו בדיוק ההוכחה לכך שאתה מתאים לקחת חלק בהגשמת התוכנית שלנו. רוב האנשים, גם הפסיקאים שביניהם, לא היו מתנהגים כמוך. הם היו מצפים לפחות למתנה מהדיוטי פרי, אם הם כבר טרחו ובאו לאסוף חבר משדה התעופה. ואתה לא ציפית, מה שמוכיח שיש לך הפוטנציאל להצטרף אליי לפעילות מאוד מיוחדת. יש לי מטרה להפוך את העולם למקום שטוב ונעים לחיות בו. אני רוצה לתרום לעולם בצורה מבוקרת, בלי להזיק. התוכנית הזאת קיימת והרצון להגשימה מפכה בעורקיי זמן רב, אבל עד עכשיו לא היתה לי היכולת הכספית לבצע זאת. אתמול הצלחתי להשיג את הגיבוי הכספי הנדרש לכך, וכל מה שאנחנו צריכים עכשיו הוא- לעבור לשלב המעשי."

"אבל מהו מקור האנרגיה הזה?", תמה איציק, "ומיהו המשקיע המסתורי שאיתו נפגשת אתמול?"

"את זה אני לא יכול להגיד לך עכשיו", אמרתי בצער. כמעט התפתיתי לשתף את איציק בכל, ולהניח חלק מהאחריות להצלחת התוכנית גם על כתפיו, אבל הייתי משוכנע שהוא עדיין לא מוכן לשמוע את הכל, ובשלב זה יגרום הדבר רק לשיבושים בהגשמת הפרויקט.

"ומתי תוכל?", איציק שאל את השאלות בפשטות. לא היה בו שמץ של ציניות, והכי חשוב, הוא לא שאל מה ייצא לו באופן אישי מהפרויקט הזה. שוב התחזקה בי ההכרה שעשיתי את הבחירה הנכונה, והדבר מילא אותי באופטימיות.

"אתה, כמו כל האחרים שנחליט לצרף לפרויקט, תצטרך לעבור אצלי סדנה. הסדנה תעסוק בנתינה. עד היום, בכל פעם

שנתגלה מקור אנרגיה חדש, זה גרם לאסונות ולהשמדה. ולא חסרות דוגמאות: אבק השריפה, הדינמיט, האנרגיה האטומית. פרס נובל שניתן בימינו מוענק מכספים שהשאיר אחריו אלפרד נובל, ממציא הדינמיט, כדי לכפר על הנזק שהביא הדינמיט לעולם. אני לא רוצה לגרום נזק, וגם לא להקים איזו קרן, שתעניק פרסים ליחידים על המצאותיהם. אני רוצה להשתמש בכסף שניתן לי כדי להטיב עם הזולת. כמו שאמר ארכימדס: 'תנו לי נקודת משען, ואני אניף את העולם'. נקודת המשען תהיה הקהילה שלנו, ובעזרתה נעלה את כולם למדרגה גבוהה יותר, גם את אלו המכונים 'מיעוטי יכולת', אם כי בסופו של התהליך יסתבר שאין אנשים כאלה. לכל אחד בעולם יש היכולת לתת, ואני רוצה לעסוק בנתינה, לעזור לאנשים לפתח את היכולת הזו בעצמם. להבהיר ולהוכיח שמשמעות החיים היא: מטרה ונתינה".

איציק נראה מבולבל מעט. "התחלת עם גילוי מהפכני בתחום האנרגיה, ופתאום אתה מדבר איתי על פילוסופיה, משמעות החיים, מטרה ונתינה. אתה לא חושב שזה יותר מידי למפגש אחד עם רואה-חשבון צנוע? הלכתי קצת לאיבוד. תן לי זמן לעכל את הדברים".

"זה לא כל כך מסובך", הנחתי יד מרגיעה על זרועו, "היית סבלני עד עכשיו, עוד קצת סבלנות והכל יתבהר לך".

"מה עוד צריך לעשות חוץ מאשר להתאזר בסבלנות?". שמחתי על השאלה העניינית שלו, היא הבהירה לי יותר מכל נאום אחר את החלטתו.

"צריך לאסוף צוות של אנשים שיעזרו לנו. בהתחלה נרתום את חברינו וחברותינו הקרובים ביותר, אחר כך את בני משפחותיהם. הם יהיו הגרעין המרכזי של הקבוצה. לאחר מכן נגייס אנשים מקרב כלל האוכלוסייה, לפי הכלל של חז"ל: 'עניי עירך קודמים'".

"ומה יעשו האנשים האלה?".

"קודם כל, הם יעברו הכשרה".

"איזה סוג של הכשרה?"

"הכשרה שתגרום להם לשנות גישה", חייכתי. איציק צדק בשאלותיו הממוקדות. אם מישהו מהצד היה מקשיב לשיחה הזאת, היה מן הסתם חושב שאני איזה פונקציונר ממשרד העבודה, המתכנן שינוי מבני במשק. "אנשים אינם משתנים, כמו שאתה ודאי יודע, אבל גישה אפשר לשנות".

"איזו גישה אתה רוצה לשנות?"

"לשנות את הגישה לגבי נתינה. ליצור משמעות חדשה לחיים, באמצעות מעבר לנתינה מתוך בחירה ולא מתוך אילוץ. זה מייצר סוג של עוצמה אישית, המעניקה, בסופו של דבר, אנרגיה חדשה לחיים".

פרק 2 – עבודת צוות, לבד זה קשה - ביחד כמעט הכל אפשרי.

איציק נראה עדיין מבולבל מעט, אבל ארשת נחישות התפשטה על פניו כשהביט בשעונו. "אנחנו יושבים פה בסך הכל שעה", אמר בתמיהה קלה, "אף על פי שנראה לי, שעברתי תקופה בחיים מאז שהגעתי לאסוף אותך משדה התעופה. עדיין מוקדם בבוקר, ואנחנו יכולים לתפוס את כל החברים שלנו בבית לפני שייצאו לעבודה".

"נכון", אמרתי, "זוה בדיוק מה שנעשה אחרי שנחליט במי מהם אנחנו בוחרים".

"אתה בעל הסוד", הוא ענה, ללא שמץ של מרירות או טרוניה, "אז אתה, ודאי, גם יודע טוב יותר טוב ממני מי מתאים". "איציק, אין לי סודות ממך, מלבד זהותו של המשקיע ומהותה של ההמצאה. מעבר לזה שיתפתי אותך בכל עיקרי התוכנית ומטרותיה. אני מציע שאני אעלה את השמות שחשבתי עליהם ואתה תאשר או תתנגד, הכל לפי דעתך על האדם, ועל מידת התאמתו להשתתף בגרעין המכונן של הפרויקט".

"מהם הקריטריונים?"

"האנשים הללו יצטרכו להיות בעלי מקצועות מוגדרים, שיסכימו להירתם לפרויקט בשלב זה ולגייס את האנשים הטובים ביותר בתחומם לעזרתנו".

"וזהו? מה בדיוק אנחנו הולכים להגיד להם? איך הם ימשיכו לחיות אחרי הגיוס?".

"הם ימשיכו לחיות בדיוק אותו הדבר, רק יותר טוב. ברגע זה אתה מתמנה למנהל ענייני הכספים בקהילה. בין השאר יהיה עליך לבחור חברה רצינית לראיית חשבון, שתתארגן לכל העבודה הרבה שנספק לה. "הבנתי", אמר איציק, והתרגשות אמיתית חלחלה לקולו, לראשונה מאז נפגשנו הבוקר. "וכל אחד מאנשי שלומנו יצטרך לעשות אותו הדבר בתחומו, למשל, פרופסור שביט בתחום הרפואה, ודניאל שקד בתחום המשפט". "יפה", שמחתי לגלות שחשבנו על אותם האנשים. "בשיטה כזאת נקים עד מהרה מנגנון אדיר שיעסוק בנתינה. נעזור לאנשים הזקוקים לעזרה, לפי קריטריונים שייקבעו על ידינו, נעזור לארגונים הזכאים לעזרה, נהפוך את סביבתנו למקום טוב יותר, מקום שנעים וטוב לבני האדם לחיות בו".

"אוקיי", אמר איציק, והזדקף במקומו כאילו נטען בעצמו בסוג חדש ובלתי נדלה של אנרגיה. "עם מי אנחנו הולכים להיפגש עכשיו?".

"חשבתי להתחיל בדניאל", עניתי בחדוות יצירה, מהסוג שאנשים הרגילים לעבוד מתוך שיתוף פעולה מלא, מרגישים כשהם נמצאים בחברת עמיתים שמרגישים כמותם. "הבעיות הראשונות שיצוצו, להערכתי, יהיו בעיות חוקיות. נצטרך להתגונן מפני כל מיני ארגונים ואנשים פרטיים שינסו לנצל אותנו, וגם מפני מנגנוני הביורוקרטיה של המדינה עצמה. הם לא יוותרו בקלות על האפשרות למצוץ אותנו כמה שיותר וגם לשים לנו רגליים, כדי שלא נתחרה בהם".

"אתה חושב שדניאל יוכל לעשות זאת לבד?", איציק תלה

מבט מהורהר בכביש. "עם כל הכבוד לכשרון ולמרץ של דניאל, זאת עבודה בסדר גודל ענק".

"אני מעריך, שאת עיקר העבודה נצטרך להשקיע בשכנועו להצטרף לקהילה כזאת", עניתי. "עורכי דין רגילים להתעסק עם אנשים שבאים לקחת. כל תביעה פירושה, למעשה, לקיחה ולא נתינה. אחרי שנתגבר על הבעיה הזו, כל השאר יהיה קל. נטיל על דניאל אותה משימה שהטלתי עליך, רק בתחום המשפט. הוא יתבקש למצוא חברת עורכי-דין גדולה, שתעסוק, בסופו של דבר, בבעיות המשפטיות שיצוצו לאחר שקהילת הנתינה' תקום ותתחיל לתפקד".

פרק 3 – משנים גישה, אנשים אינם משתנים גישה אפשר לשנות.

איציק ואני הגענו למשרדו של דניאל שקד. דניאל היה עורך-דין ותיק ועתיר ניסיון חיים. קירות משרדו, הצבועים בצבע קרם אופנתי, כבר היו ספוגים בסיפורים מסיפורים שונים על תלאות החיים, מכל הסוגים והמינים. במהלך שנות קריירה ארוכות במקצועו נאלץ דניאל להגן גם על טיפוסים מושחתים, ולעמוד מול כאלה בבית המשפט. בעבר אמרתי לו לא פעם, שעבודתו קשה יותר מעבודתו של פסיכולוג, המקשיב לצרות של אחרים בכל יום.

בשיחת הטלפון שערכנו לפני הפגישה, הודענו לו שיש לנו עניין חשוב שאנחנו רוצים לדבר עליו איתו. דניאל אמר שיקדים להגיע למשרד, מכיוון שבעשר כבר נקבעה לו פגישה אחרת. הוא עוד לא ידע, שהוא עתיד לדחות את הפגישה הזאת וגם את אלה שאחריה.

"אני חוזר עכשיו מחו"ל", פתחתי כשישבתי מולו. "נפגשתי שם עם אחד מאילי ההון הגדולים בעולם בתחום האנרגיה, הוא החליט לתמוך בתגלית החדשה שלי." אף שריר לא זע בפניו של דניאל כששאל, "תגלית של מקור אנרגיה? רשמת עליה פטנט?".

"הכל כבר הוסדר בקשר להמצאה הקטנה שלי", חייכתי. "באתי אליך, בעצם, בעניין ההמשך. בסכום הכסף שקיבלתי כמקדמה לפיתוח התגלית, אני רוצה להקים קהילה חדשה, שתעסוק בנתינה. קהילה, שתהפוך את אזורנו למקום שטוב ונעים יותר לחיות בו. לצורך זה רציתי לגייס אותך, שתהיה אחראי על הצד המשפטי של העניין".

דניאל הצית סיגריה והביט בי במבט משועשע. "עד היום הצטיירת בעיניי כאחד האנשים היותר שפויים שהכרתי", אמר, ונראה מאוד מרוצה מעצמו, "אבל מסתבר שגם אתה נפלת במלכודת מתקני העולמות למיניהם. הפכת להיות יוסף בעל החלומות".

"דניאל, הרי אתה מכיר אותי לא מהיום. נכון שאני רוצה להגשים חלום, שאני נושא איתי כבר הרבה זמן, אבל רק עכשיו, כשנוצרו התנאים הנדרשים לכך, אני עומד להוציא אותו מהכוח אל הפועל".

דניאל, כעורך דין ותיק, ביקש הוכחות. הפיתוי לשלוף את ההסכם שנשאתי בתיק היה גדול, אבל ידעתי שזאת תהיה טעות, משום שכל אחד מחברי הקהילה צריך להשתכנע להירתם לפרויקט מתוך אמון מלא בי, בלי שאצטרך לנופף מולו בהוכחות משכנעות.

"אז למה אתה לא נכנס יותר לפרטים?", התעקש דניאל. "עד עכשיו זה נשמע כמו סיפור בדיוני. מהי התגלית שלך? מיהו איל ההון שקנה אותה? ומה אתה רוצה מאתנו, בעצם?". "אני רוצה שאתה ואיציק, ועוד כמה חברים שנבחר בהמשך, תעזרו לי להקים את הקהילה הייחודית ביותר בעולם. קהילה שתעסוק בנתינה. אני לא יכול להגיד לכם עכשיו יותר מזה, כיוון שכמו שאמרתי כבר לאיציק, אינכם מוכנים לשמוע את הסיפור במלואו. אחרי שתעברו אצלי סדנה, שמטרתה לעזור לכם לשנות את הגישה הבסיסית לחיים, אספר לכם את שאר הפרטים".

דניאל לכסן מבט שואל אל איציק, שפתח לראשונה בפגישה זו את פיו. "תראה, דניאל, גם אני לא הייתי לגמרי בטוח, שידידנו המלומד לא ירד מהפסים. אבל אחרי שחשבתי על זה קצת, השתכנעתי שיש בתוכנית הזאת משהו. אנחנו מכירים את יוסי כבר ארבעים שנה, ועד היום הוא לא נתן לנו שום סיבה להאמין שיש בו אפילו קורטוב של אי שפיות".

"תמיד יש פעם ראשונה", קפץ דניאל, "וזה בדיוק מזכיר לי סיפור על שר מכובד לשעבר בממשלת ישראל, יעקב מרידור היה שמו, אם אני לא טועה, שגם הוא בא עם המצאה חדשה של מקור אנרגיה בתוך קופסה, ובסוף הסתבר שהכל היה קשקוש, עורבא פרח. אנחנו אמנם חברים ארבעים שנה, אבל אני לא מוכן לעשות צחוק מעצמי, אפילו בשם החברות. וחוך מזה, נניח שאני מאמין לסיפור שגילית מקור אנרגיה חדש, למה שתבזבז את הכסף שתרוויח מזה על נתינה לעולם? זה פשוט נשגב מבינתי. מדוע שלא תקנה דירות לילדים שלך, תטייל מסביב לעולם, תגשים את כל חלומותיך, תיתן קצת לחברים אם אתה מתעקש להיות נדיב, אבל מה אתה צריך עכשיו את כל הבלגן הזה? להקים ארגון חובק עולם שיעסוק בנתינה?!"

"כי זוהי הגשמת כל החלומות שלי", עניתי בנחת, "ואני בטוח שבדרך הזאת אתרום גם לילדי וגם לחבריי, הרבה יותר מאשר לתת להם כסף לבזבזים או לקניית דירות. העולם שהם יחיו בו בעתיד- יהיה הרבה יותר נעים וטוב". "זה נשמע לי כמו אוטופיה", נאנח דניאל, אבל מנימת קולו ניתן היה להבין שהוא רוצה שאמשיך בדבריי.

"ראה, דניאל, עזוב לרגע אותי. התבונן בעיני רוחך באנשים שישבו בחדר הזה ונזקקו לשירותיך. רובם ישבו כאן, כי מישהו רצה לקחת מהם, או שהם רצו לקחת ממישהו אחר. אף אחד לא הגיע לכאן כדי לתרום, או כדי לתת לאחר. לכן עניין הנתינה נשמע לך כל כך לא טבעי. אבל אני יכול לעזור לך לשנות גישה,

להוכיח לך שנתניה היא, למעשה, חלק ממשמעות החיים. בשפה המקצועית זה נקרא 'לשנות פרדיגמה'. ברגע שמישהו מוכן לראות תופעה מזווית אחרת, הכל פתאום נראה לו אחרת. אתה אוהב דוגמאות מוחשיות, אז אתן לך עכשיו דוגמה מספרו של סטיבן קובי, 'שבעת ההרגלים לאנשים אפקטיביים במיוחד' בהוצאת "אור-עם".

"קובי מספר שישב ברכבת התחתית במנהטן, ניו יורק, ביום ראשון, שהוא יום שקט כמו השבת אצלנו. באחת התחנות עלה אב עם כמה ילדים והתיישב ליד סטיבן, ועצם את עיניו. הילדים החלו להתפרע ולהרעיש והטרידו מאוד את נוסעי הקרון. כעבור דקות אחדות החליט סטיבן קובי לגלות מעורבות ואחריות ציבורית, פנה לאב ואמר לו: 'לא נעים לי להטריד את מנוחתך, אבל כדאי שתעשה משהו בקשר לילדים שלך. הם משתוללים ומפריעים לשאר הנוסעים בקרון'.

"האב נראה כמקיץ מתוך חלום בלהות, התנער ואמר בשקט: 'אנחנו חוזרים זה עתה מבית החולים, אמם של הילדים נפטרה לפני כשעה'. 'אוי, אני נורא מצטער', הזדעק סטיבן קובי, 'כיצד אוכל לעזור לך? כיצד אוכל לעזור?'. ומה אתה חושב?", פניתי לדניאל שנראה מרוגש מהסיפור, "האם אחרי ששמע את תשובתו של האב, המשיכה העובדה שהילדים משתוללים בקרון להפריע לסטיבן קובי באותה המידה?".

"לא...", נבון דניאל.

"נכון. אז מה קרה בעצם? המציאות לא השתנתה. הילדים המשיכו להשתולל, אבל זווית הראייה של סטיבן קובי השתנתה. ברגע שהוא ראה את המקרה מזווית ראייה חדשה, הכל נראה אחרת. זהו בעצם שינוי גישה. אנשים אינם משתנים, אבל גישה אפשר לשנות".

"סטיבן קובי רצה לקבל שקט ומצא את עצמו רוצה לתת, וזאת בעקבות שינוי זווית הראייה שלו", מלמל איציק מהצד.

"בדיוק", אמרתי בהתלהבות. "כל אדם שתגידו לו, שנתינה היא דבר טוב, יסכים אתכם מיד, ואף ינדב לכם מספר דוגמאות לכך שהוא אדם שנותן. אבל, לדעתי, ובהסתמך על ניסיוני בתחום, רוב האנשים אינם מבינים את משמעות הנתינה. אימא שלי, עליה השלום, לא ידעה לקבל. בכל פעם שהייתי מביא לה מתנה, היא היתה אומרת, 'למה הבאת? לא היית צריך, ברוך השם יש לי הכל ואיני צריכה דבר'. הייתי מסביר לה שכאשר היא מונעת ממני להעניק לה מתנה, היא בעצם לוקחת ממני את אפשרות הנתינה, אבל היא לא הבינה את זה עד סוף ימיה. כאשר מישהו מביא לך מתנה, כל אשר עליך לעשות זה לומר 'תודה', או 'תודה שחשבת עליי', וגם את זה הרבה אנשים אינם מבינים".

הפסקתי לרגע, כדי להניח לחבריי לקלוט את הרעיון, ואז המשכתי. "ולענייננו, דניאל, הבאתי לך מתנה. אם תרצה לקבל אותה, ייתכן שלא תצטרך לעבוד כל כך קשה בהמשך חיך ובטוח שתוכל לבחור עם מי לעבוד ועם מי לא. אני רואה על פניך שאתה כבר מתחיל להבין במה מדובר, וזה סימן שאתה בדרך הנכונה לשנות גישה".

"מה אתה אומר? איך לא הרגשתי בזה עד עכשיו?", דניאל היה עדיין מעט ציני לעניין, אבל החלטתי שלא להיגרר אחריו ולענות ברצינות. הייתי משוכנע, שנדרש רק עוד מעט כדי להעלותו על הדרך הנכונה. דניאל חיך בחיכוך העקום, שמיישר כל בעיה.

"יש לי שאלה אליך", המשכתי, "קמצנות זו תכונה מולדת או נרכשת?" דניאל הזדקף במושב: "תלוי מאיזו עדה אתה. לדעתי היא גם וגם". "יפה", עניתי לו, "תאר לך קמצן, לא משנה מאיזו עדה, שמישהו סידר אותו ב-1000 ש"ח, והקמצן הוא גם בעל גישה שלילית לחיים, כל הזמן הוא מוטרד מהעובדה שמישהו ניצל אותו, 'איך הרשיתי שזה יקרה לי?' זה מהדהד

שוב ושוב במוחו. "למה דווקא לי זה קרה?" אין לו אנרגיה לעשות שום דבר אחר באותה שעה. לעומת זאת אם אותו קמצן, אשר נושל מכספו, שינה גישה, לגישה חיובית, ואומר לעצמו: "כפרה, אלוהים נתן ואלוהים לקח", אזי הוא מסוגל להמשיך בעיסוקיו. יש לכולנו פוטנציאל אישי גבוה. רובנו מחסלים את הפוטנציאל הזה בגישה שלילית. חמש דקות של כעס רצוף גוזלות מן האדם את כל האנרגיה שבו, עד שאינו מסוגל עוד לתפקד, ומבקש שיעזבו אותו לנפשו. זה מלמד, אותנו, שגישתנו החיובית לחיים חשובה יותר מאשר, הידע, או התכונות המולדות שלנו. מי שיש לו גישה חיובית, צובע את חייו בצבעי פסטל. מי שיש לו גישה שלילית, צובע את חייו בצבעים שחורים. הנה שקף שאני מראה באחת הסדנאות שלי בנושא.



איור 1 – שינוי גישה

"יכולת להבין, שאתה מקבל הצעת מתנה, ברגע שאמרתי לך שקיבלתי סכום כסף, וכי אני מתכוון להקדישו להגשמת החלום

שלי: הקמת קהילה שתעסוק בנתינה. אמרתי גם, שאני רוצה שתהיה חלק מהגרעין הראשון והמרכזי של הקהילה. אבל רק אחרי שהבהרתי לך מה פירושה של נתינה, הבנת, בעצם, מה אני ארוויח מהעניין, וזה אומר שהתחלת לראות את הדברים מזווית אחרת. כדי להיות בטוח שהצלחת לשנות גישה, אספר לך עוד סיפור ששמעתי בתוכנית הרדיו של יורם גאון, 'גאון ברדיו'.

"לאיכר זקן היה חמור ששירת אותו נאמנה במשך שנים רבות. כאשר הזדקן החמור, החליט בעליו להוציא אותו לפנסיה. החמור הסתובב חופשי בחווה באפס מעשה, עד שיום אחד נפל לבור צר ועמוק, שנפער פתאום באדמה. החמור נחת על רגליו בתחתית הבור, והתחיל לנעור בקולי קולות, מחפש עזרה ומוצא מן המצוקה שאליה נקלע. האיכר שמע את הנעירות והחל לחפש את החמור, עד שהגיע לאותו בור. מהר מאוד התברר לאיכר, שאין בכוחו לעזור לחמור, שאין לו חבל מספיק ארוך שיכול להגיע לתחתית הבור, ואפילו היה כזה, כיצד יקשור אותו סביב החמור הלכוד בתחתית הבור?

"אסף האיכר את שכניו האיכרים, וביקש את עזרתם. לאחר דיון קצר הגיעו להסכמה כללית, שאין מנוס מלקבור את החמור בעודו בחיים, על מנת לסתום את הבור, שחלילה לא ייפול לתוכו בן אדם. הביאו האיכר וחבריו אתי חפירה, והחלו לשפוך חול לתוך הבור. החמור הגביר את בכיו בנעירות מחרישות אוזניים, ואז, בבת אחת, השתתק פתאום, אף על פי שעדיין עמד על רגליו. תמהו האיכרים, והציצו פנימה לראות מה קרה. הסתבר להם שהחמור החליט לשנות גישה. במקום לבכות ולקטר, מצא דרך לשפר את מצבו, ולקחת אחריות על חייו: בכל פעם שהחול נחת על גבו, הוא ניער אותו לצדדיו, ומדי פעם הרים רגל ועוד רגל והידק את החול מתחתיו. הבור נמלא לאט-לאט בחול, עד שהחמור יצא ממנו לחופשי. אתה רואה, דניאל, אם חמור יכול לשנות גישה, כל אחד יכול".

פרק 4 – נתינה ללא תנאי, תן 100% מעצמך בכל מקום בו אתה נמצא.

"סיפור יפה", אמר דניאל בחיך, "אבל היות שאני רק בן אדם ולא חמור, אני צריך קצת זמן לחשוב על זה. אתן לך תשובה מחר לגבי הצטרפותי לפרויקט".

"מה תדע מחר יותר מאשר אתה יודע היום?", שאלתי.
 "יוסי, בחיך, סיפרת לי כל-כך הרבה סיפורים, אני צריך קצת זמן לעכל אותם. ואולי גם יהיו לי עוד שאלות".

"אם משהו אינו ברור לך, שאל עכשיו. ממילא פינית כבר את רוב היום עבורנו. אני רוצה שהכל יהיה ברור לך, ושהשאלה היחידה שתצטרך לענות עליה בעצמך תהיה: האם אתה מוכן להיות מחויב לעניין במאת האחוזים. אחרת אין כל ערך להצטרפותך".

"מה זאת אומרת? ואם אביע נכונות לתרום רק חלק מהזמני לעניין? זה לא יהיה שווה כלום?".

"ראה", עניתי, "יש כאלה שבאים לעבודה ואומרים לעצמם, שעבור כמה אלפי שקלים בודדים שהם עומדים להרוויח בסוף החודש, אין הם מחויבים לתת את הנשמה לארגון שבו הם עובדים. רוב האנשים הם כאלה. הם חושבים, שממילא לארגון לא אכפת מהם, ולכן מספיק להם לתת רק עשרים אחוזים מעצמם.

אני טוען, שמי שאינו נותן מאה אחוז מעצמו במקום העבודה שלו, פוגע, בסופו של דבר, רק בעצמו. קודם כל, הוא פוגע בהערכה העצמית שלו, הוא בוחר להיות 'ראש קטן', ואז אין סיכוי שהוא יתפתח במקום העבודה, וסיכויי לקידום קלושים עוד יותר. אותו אדם מבחין, שאחרים עוקפים אותו ומעפילים לתפקידים בכירים יותר, כי זה, בעצם, כל מה שמעסיק אותו. התחושה שמתלווה לתופעה הזאת היא של חוסר ערך עצמי. אדם כזה אומר בתחילה לעצמו שהוא לא שווה, לא ראוי, אך כיוון שאינו יכול לחיות זמן רב בתחושה כזאת, הוא מסביר לעצמו אחר כך, שהוא ידע זאת כבר מראש, שאף אחד לא יתעניין בו בארגון הזה, ושהכל מתנהל שם על פי העדפות לא ענייניות ולפי פרוטקציה, ולכן טוב שהוא לא השקיע שם מאה אחוז מעצמו. סוג כזה של חשיבה גורם למצב של 'נבואה שמגשימה את עצמה', שהתוצאה הסופית שלה היא תסכול, דימוי עצמי נמוך, והערכה-עצמית השואפת לאפס. תחושות אלה, אם הן מטופחות במשך זמן רב, מביאות לחוסר יכולת להתמודד עם אתגרי החיים.

"באחת הסדנאות שלי", המשכתי, "התחכם איתי אחד המשתתפים ואמר לי: 'אני נותן תמיד מאה אחוז בעבודה. שניים-עשר אחוז ביום ראשון, עשרים ושלושה אחוז ביום שני, ארבעים אחוז ביום שלישי, עשרים אחוז ביום רביעי וחמישה אחוז ביום חמישי'."

"מצחיק מאוד", אמר דניאל, "ומה ענית לו?"

"שאם ישלמו לו משכורת באותו היחס, לא יהיה לו מה לאכול בסוף השבוע."

"תשובה יפה", התערב איציק, "אבל אנחנו מכירים גם מקרים, בהם אנשים נותנים מאה אחוז מעצמם במקומות העבודה, ובכל זאת מפטרים אותם".

"נכון, יש מקומות עבודה רבים בהם לא יודעים להעריך נכון

את האנשים העובדים בשבילים. יש מנהלים, או בעלי עסקים, שמעריכים רק עובדים שמתרפסים בפניהם, ומעלימים עין מכך, שאותם אנשים אינם עושים דבר בעבודה חוץ מזה. אבל אדם שנותן מאה אחוז מעצמו במקום העבודה, הוא בדרך כלל אדם בעל הערכה-עצמית גבוהה, והוא יידע להגיד לעצמו, שהמעביד שפיטר אותו פשוט לא ידע להעריך את הנתינה שלו. אדם כזה ייצא במרץ לחפש עבודה חדשה, ובין השאר הוא יחפש הפעם גם מעביד שיידע להעריך אותו, כפי שהוא ראוי להערכה. ברוב המקרים הוא ימצא עבודה חדשה, ואפילו עבודה טובה יותר עם הכנסה גבוהה יותר.

"הירחון האמריקאי FORTUNE נוהג לפרסם מדי שנה רשימות מעניינות, כמו: פירוט חמש מאות החברות המצליחות ביותר בארה"ב ובעולם, אלף האנשים העשירים ביותר בעולם, וכן הלאה. בין הרשימות הללו ישנה אחת, חדשה יחסית, והיא כוללת את מאה החברות שהכי כדאי לעבוד בשבילן. BEST COMPANY TO WORK FOR IN AMERICA¹. המכנה המשותף בין כל החברות הללו הוא כבוד הדדי. כבוד הדדי בין המעביד ונציגיו, ההנהלה, לבין העובדים. כלומר, גם על המעביד לתת מאה אחוז מעצמו. זה מתבטא בשקיפות מלאה של ספרי החברה, שיתוף העובדים במידע מלא על הקורה בחברה, האצלת סמכויות, שיתוף ברווחים, התעניינות בעובד ובצרכיו הפרטיים, מדיניות של דלת פתוחה, דגש על אווירה טובה ועל עבודת צוות. מנתינה הדדית כזו כולם יוצאים נשכרים: לא רק המעביד והעובד, אלא גם הלקוחות, המקבלים שירות אדיב וטוב, ובאווירה נעימה יותר. מעבידים אשר מבינים את חשיבות הנתינה ההדדית, משכילים לשכור עובדים עם היכולת הזו, הם משקיעים גם בהדרכה בנושאים של התפתחות אישית, פי שניים יותר מאשר בהדרכה בנושאים מקצועיים. "זו, למעשה, גם הסיבה לכך שבחרתי להקים את הארגון שלי

ביחד עם חברי הטובים ביותר. אני רוצה ליצור אווירה של חברות וידידות, מעין משפחה אחת גדולה שיש לה מכנה משותף – נתינה.

"זה נשמע לי קצת כמו קיבוץ", אמר דניאל בחשדנות, "אל תשכח שהורי יסדו קיבוץ, ותראה איפה הם היום: ללא עזרתי - הם היו חיים על פת לחם".

"זה לא יהיה כמו קיבוץ", מיהרתי להרגיע אותו, "אין לי שום כוונה לחיות בקומונה, בחיי שיתוף מלאים. מצבנו אינו מצב של מחסור, כפי שהיה מצבם של מייסדי הקיבוצים הראשונים. אנחנו נעזור זה לזה להצליח, כל אחד בתחום עיסוקו, הרשה לי רק לספר לך עוד סיפור קצר, כדי להרגיע אותך לגמרי בעניין הדמיון לקיבוץ.

"זהו סיפור אמריקאי על נשיא של חברת רכבות גדולה, שנסע בקרון פרטי, כדי לבדוק את התפתחות הנחת מסילת הברזל באזור מסוים. כאשר הגיע לסוף הקטע שבו הניחו את פסי הרכבת, ירד מהקרון והסתובב באזור. פתאום הבחין באחד העובדים שהיה עסוק בהנחת המסילה. הנשיא קרא לו בשמו, נופף בידו, אחר כך התקדם לעברו בדילוגים קלים וחיבק אותו בשמחה. העובד נראה גם הוא שמח ונרגש מאוד מהפגישה. לאחר ששוחחו ביניהם מעט, התחבקו שוב ונפרדו לשלום.

"העובד התיישב לאחר מכן וניגב את הזיעה ממצחו, ואז ניגש אליו אחד מחבריו, התיישב לידו ושאל בסקרנות מאיפה הוא מכיר את נשיא חברת הרכבות. העובד הנרגש ענה: 'כשהיינו צעירים התחלנו שנינו לעבוד ביחד בחברת הרכבות הזו כעובדים זוטרים. אני באתי לעבוד עבור חמישה דולר לשעה, ואילו הוא בא לעבוד עבור חברת הרכבות, ולכן היום הוא הנשיא שלה'. אז מה אתה אומר, דניאל, זה מזכיר לך קיבוץ?"

דניאל נראה מהורהר לרגע, אחר כך הצית עוד סיגריה ואמר, "שכנעת אותי. אני בפנים. מסתבר שאין לי הרבה מה

להפסיד. ובאמת צדקת, אני גם מרגיש ששיניתי גישה ומסכים אתך עקרונית בעניין הנתינה. אני מוכן לתת לפרויקט מאה אחוז מעצמי".

"יופי", לחצתי את ידו בשמחה, "עכשיו נתקדם לפרופסור איילה שביט. אתה רוצה להצטרף אלינו לפגישה איתה?".
 "אני סומך עליך בעניין הזה", צחק דניאל, וקם ללוות אותנו לפתח, "אם הצלחת לשכנע אותי, עם איילה לא תהיה לך בעיה. במקצוע שלה היא רגילה לתת. יש לי רק עוד שאלה אחת לפני שאנחנו נפרדים: מה אני צריך לעשות עכשיו? לחכות שתזמין אותי לסדנה?".

"לא", שמחתי על הטון הענייני שלו, זה הוכיח לי יותר מאלף הרצאות מלומדות שדניאל אכן החליט להקדיש מאה אחוז מעצמו לפרויקט. "בינתיים תתחיל לאסוף אינפורמציה, שתאפשר לנו לבחור חברת עורכי דין גדולה, רצוי מהטובות בעולם. אתה תצטרך לעבוד איתם, כדי לייצג אותנו במשא ומתן עם חברות ומדינות, ובעיקר- כדי להגן עלינו מפני דורשי רעתנו בעתיד. אז כדאי שתקדיש תשומת לב רבה לבחירתך. אל תיכנס איתם עדיין למשא ומתן על שכרם, תתרכז אך ורק באיסוף המידע, כדי שנוכל לפנות אל החברה המתאימה לנו בזמן המתאים, כשנהיה מוכנים לכך".

פרק 5 – הדת והנתינה, "שקולה גמילות חסדים כנגד כל המצוות" חז"ל

פרופסור איילה שביט היא אישה מיוחדת במינה. חלק גדול מזמנה, כמנהלת המחלקה הכירורגית בבית החולים, הקדישה להתעניינות אישית בחולים עצמם. בני משפחתם של חולים אלה ידעו שדלתה פתוחה בפניהם בכל שעות היממה. זה לא מה שעורר את זעם הנהלת בית החולים כלפיה, אלא דווקא פרויקט אחר שלה, אליו נרתמה לפני שנים מעטות.

פרופסור שביט המכובדת, ששמה יצא למרחוק כמנתחת מהשורה הראשונה, היתה זו שדחפה להקמת מרכז רפואה הוליסטי בין כתלי בית החולים. היא ניצלה את שמה ואת המוניטין שיצאו לה בתחום הכירורגיה, כדי להתרוצץ ברחבי העולם, ולהתרים יהודים עשירים לצורכי המחלקה החדשה שביקשה להקים, והצליחה להקים כזאת, על אפם ועל חמתם של הקולגות שלה בתחום, שראו בתחום ההוליסטי סוג של שרלטנות שעתיד להתחרות בהם.

בדרך לפגישה עמה אמרתי לאיציק, שדניאל בוודאי צדק, והפגישה עם פרופסור שביט תהיה הרבה יותר קצרה וקלה מאשר זו שלפניה.

"עבורך, איילה", המשכתי את הרעיון שפיתחתי בדרך, בעת

שישבנו כבר מול הפרופסור במשרדה הקטן בבית החולים, "זאת גם תהיה הגשמת חלום. אני מציע לך להקים בכספי הארגון בית חולים מודרני מן המתקדמים בעולם, בו יעסקו גם במחקר ופיתוח בשיטות המתקדמות ביותר של הרפואה המודרנית, ויהיה בו גם אגף לרפואה הוליסטית, שעל ניהולו אני מציע שתפקידי את עידית שם טוב".

להפתעתי, פרופסור שביט לא קפצה ממקומה בהתלהבות. במקום זה היא אמרה, "מה שאתה בעצם מציע לי הוא: לנהל בית חולים במקום מחלקה, ומניין יהיה לי זמן לתת יחס אישי לחולים שלי?".

"איילה, זה כל הרעיון: בית החולים שתקימי יהיה בראש ובראשונה מקום בו כולם יתנו כבוד ויחס אישי לחולים. זה עומד בבסיס רעיון הנתינה. את תצטרכי לגייס רופאים מן השורה הראשונה, שהתנאי ההכרחי לגיוסם יהיה- יכולתם ורצונם לתת יחס אישי כזה, וכבוד כמו שאת נותנת היום לכל חולה וחולה במחלקה שלך".

"הבנתי", היא הרצינה עוד יותר, "ולפי אילו קריטריונים נקבל חולים? הרי בית חולים כזה ימשוך אליו את כל החולים במדינה ברגע שהם ישמעו עליו".

"בהתחלה נטפל קודם כל באנשי הארגון שלנו ובבני משפחותיהם", עניתי, "וזאת כדי שיוכלו הם להמשיך ולטפל באחרים. אחר כך, כשבית החולים יגדל ויתרחב מבחינת יכולת הקליטה, נטפל בכל מי שיפנה אלינו".

"אגיד לך את האמת, יוסי", איילה נעה על מקומה בחוסר נוחות, "מצד אחד, זה נשמע מפתה מאוד, אבל משום מה זה נשמע כמו סוג של כת. בכלל, כל הרעיון הזה של קהילה שנועדה רק לתת לאחרים, מעורר אסוציאציה של דת חדשה".

"יש לך הערות טובות, איילה", השבתי בנחת, "חשבתי להשאיר את עניין הדת והנתינה לסדנה שאני מתכוון להעביר לכל חברי הארגון, אך היות שהעלית אותו, והוא בהחלט

עקרוני, אענה לך כבר עכשיו. הדתות באמת מאפשרות נתינה, ובגלל זה אנשים דתיים מרגישים מאושרים. הם מקבלים על עצמם את רצון האל, אף על פי שרוב הזמן הוא אינו מובן להם. 'אלוהים נתן ואלוהים לקח, יהי שם אלוהים מבורך', או 'נפלאות דרכי האלוהים' ביהדות – אלו הן רק דוגמאות לגישה הזאת, כמו גם 'אללה הוא אכבר' באסלם, 'אלוהים הוא גדול וזה רצונו'.

בכל הדתות מופיע מוטיב הנתינה כמוטיב עיקרי, והוא זה שנותן לדת לגיטימציה. ביהדות מדברים על גמילות חסדים, על נתינה בסתר, צדקה וחסד, 'צדקה תציל ממות', חסד, חסד של אמת, נתינת מעשר, 'עשר ותתעשר' - כל אלה הם מושגים של נתינה, ערכים יפים שהדת מתהדרת בהם. גם באיסלם זה כך. אחד מחמשת עמודי התווך שעליהם בנוי האיסלם הוא 'זכאת' – מס לצדקה, המס החוקי היחיד באיסלם. בנצרות זאת נתינת הלחי השנייה, קבלת ישו. באמצעות החסד אנשים יכולים להתעלות על טראומות של ילדות חשוכת אהבה, ולהיעשות בעצמם בני אדם אוהבים, שהתרוממו מעל הוריהם בהתפתחות האנושית. הנזירה תרזה הפכה לשם דבר במאה האחרונה באמצעות הנתינה שלה.

"החסד- הוא המקור הסופי והמוחלט של הכוח הדוחף אותנו לטפס במעלות האבולוציה האנושית"², אבל קפיצת הדרך הבאה של האנושות תהיה, כאשר רוב האנשים הדתיים יבינו, שאינם זקוקים לדת כדי להתחבר לחסד ולנתינה, וזאת משום שהדתות גורמות בעיקר להפרדה ולפחד. הדת מנציחה את השונה, מבדילה בין אמונות שונות. אפילו בתוך אותה דת קיימת הפרדה, כי זה טבוע בעצם מהותה של הדת. בנצרות יש הפרדה בין קתולים לפרוטסטנטים, ראי המלחמה באירלנד: באיסלם יש הפרדה בין שיעים וסונים, וראי אילו מלחמות פנימיות מתקיימות בעולם הערבי, ואת ההפרדה בינם לבין

הדרוזים, אשר אמונתם מאפשרת להם להיות נאמנים למדינת-ישראל ולהילחם בערבים.

"בזרם האורתודוקסי ביהדות קיימת הפרדה בין אשכנזים לספרדים, ולכל זרם יש רב משלו. בקרב החסידים יש הפרדה בין החסידויות השונות, והם משתדלים שלא להתחתן עם בני חסידות אחרת. סוג המאכלים ורמת הכשרות גורמים להפרדה נוספת ביהדות. יכול להיות מצב, שבו אדם יהודי דתי ושומר כשרות - לא יאכל על שולחנו של יהודי דתי אחר, רק מפני שדרגת הכשרות עליה הוא מקפיד, לא מספיק חמורה לתפיסתו של הראשון, שאוכל רק 'גלאט כשר'. יש כאלה, שגם זה לא מספק אותם, אלא אם כן אושר על ידי בד"צ. הדת, אם כן, גורמת בעצמה להפרדה על כל צעד ושעל. הורים לא אוכלים על שולחן בניהם, שהתחברו לזרם אחר ביהדות, וחמור מזה: הורים יושבים 'שבעה' על ילדם החי, כאשר התחתן עם מישהי שאינה שייכת לאותה קבוצה שאליה הם משתייכים מבחינה דתית.

"לכל הדתות יש מכנה משותף נוסף, הגורם להפרדה בין המתווכים השונים - כוהני הדת, לבין המאמינים הפשוטים, והוא: השימוש בשפה שרוב המאמינים אינם מבינים אותה. ביהדות יש הרבה תפילות בארמית, כמו תפילת ה'קדיש'. בנצרות יש שימוש רב בשפה הלטינית, שאינה שגורה בפי רוב המאמינים. בדת ההינדו משתמשים בשפת הסנסקריט.

"עוד אחת מן ההפרדות החמורות ביותר שיצרו הדתות, היא ההפרדה בין גברים לנשים. עד לימינו אלה, בתחילת המאה העשרים ואחת, סובלות הנשים מהפרדה זו. ככל שהדת קיצונית יותר, האפליה לרעה של נשים במסגרתה חמורה יותר. דת האיסלם מתייחסת לנשים באופן המשפיל והפוגע ביותר. ביהדות ובנצרות מתבטאת האפליה בסירוב לקבל נשים לתפקידי כהונה וכמורה. מהטמה גנדי, ששחרר את הודו מעולם של הבריטים, טען, שבאלף השלישי הנשים תתמרדנה

כנגד אפליה זו, כך שאני לא מופתע שדווקא את, איילה, כאישה, היית הראשונה שהעלית על הפרק את נושא הדמיון לדת חדשה, כמשהו שצמר לך בשיחתנו על הקהילה שאותה אני מבקש להקים. אני, באופן אישי, חושב שקיים סיכוי טוב שאת המלחמה נגד הדתות יערכו הנשים עצמן".

"הייתי מתחילה אותה כבר היום לו רק היה לי זמן", העירה איילה בסרקזם, "ולכן אני רוצה לברר היטב: מה ההבדל בין הנתינה בקהילה שאתה מתכוון להקים, לבין נתינה בכל דת אחרת".

"פשוט מאוד, אנחנו ניתן לכולם, ללא הבדל דתות, ובלבד שלא יעשה בנתינה הזאת שימוש לרעה, כמו שעושים ממסדים דתיים לעתים קרובות, כאשר הם לוקחים כסף שמיועד לנזקים ומשלשים ממנו לכיסי נציגי הדת וראשיה".

"תראי, איילה", המשכתי בדבריי, "ההפרדה החמורה ביותר שיצרו הדתות השונות הינה ההפרדה בין דת לדת. ויש לכך דוגמאות אינספור: מסעות הצלב והאינקוויזיציה הנוצריים, סלאח-א-דין המוסלמי, השמדת היהודים בשואה רק בגלל השתייכותם לדת מסוימת, השתלטות האיסלם הקיצוני באיראן, התפשטותו בפקיסטן ובאפגניסטן, מאה שנות המלחמה בין יהודים למוסלמים בארץ ישראל, מלחמות הבלקן, קוסובו, מלחמת הפרוטסטנטים והקתולים באירלנד, המוסלמים נגד ההינדים בחבל קשמיר בהודו, ורק אלוהים זוכר מה עוד החסרתי. הדת היא הגורם מספר אחד למלחמות בעולם, או לפחות, התירוץ שבעזרתו משסים המנהיגים את מאמיניהם זה כנגד זה".

"ועם זאת", אמרתי מיד כשראיתי את ראשיהם של איילה ואיציק נעים בהנהון של הסכמה, "אין אני רוצה שמישהו מאתנו, חברי קהילת הנתינה, יעלה בדעתו את הרעיון המופרך, להילחם בממסדים הדתיים. להפך, אנחנו, בדרכנו המיוחדת, נהווה אלטרנטיבה לדתות, באמצעות הנתינה, שהיא, כאמור,

הערך החיובי הבסיסי ביותר הקיים בדת, אך ללא ההפרדה, ללא ההבדל בין דת לדת. צריך לזכור שכל הדתות, למרות הנזק הרב שהן גורמות, עדיין משמשות בתפקיד חשוב בהתמודדות עם אי-הוודאות הקיומית, ועם תחושת אפסיותו של האדם. אפילו ארצות הברית, המדינה המודרנית והמפותחת בעולם, אשר חרתה על דגלה את חופש הפרט וחופש הפולחן הדתי, מעניקה לדת חשיבות גדולה. אפילו תושבי המדינה הזו, אשר בה יש הפרדה מוחלטת בין דת למדינה, פנו בבקשת עזרה לאלוהים ברגעי משבר, כדוגמת מתקפת הטרור האיסלמי הקיצוני על ניו יורק וושינגטון באחד עשר בספטמבר 2001. על הכסף האמריקאי כתוב בפירוש: "IN GOD WE TRUST" - אנחנו מאמינים באלוהים, והשיר 'אלוהים ברך את אמריקה' הינו יותר פופולרי שם מאשר ההמנון אצלנו.

"באמת, לא פעם שאלתי את עצמי: איך הדתות הללו מצליחות להתקיים כל כך הרבה שנים, ואפילו להגדיל את כמות מאמיניהן, אף על פי שהעולם, כביכול, מתקדם?", הרהרה פרופסור שביט בקול. "הרפואה המודרנית הגיעה למצב בו הצליחה להכפיל את תוחלת החיים במשך תקופת זמן זעומה של מאה או מאתיים שנה, ואנשים עדיין פונים לאלוהים בתחושה שהם אפסיים. זה מדהים, לא?".

"לא ממש. כיוון שבמשך אלפי שנות אבולוציה הצרכים הבסיסיים הטבועים עמוק בנפש האדם לא משתנים. האנשים שיסדו את הדתות הללו, ותרמו למעשה את התרומה הגדולה ביותר לאנושות מבחינה רוחנית, אברהם, משה, בודהא, ישו ומוחמד, עשו זאת מתוך נתינה ללא תנאי, וזאת הסיבה שעד היום נשבעים בשמם מאות מיליוני מאמינים ברחבי העולם.

"המכנה המשותף לכל חמשת המייסדים הללו הוא ההתבודדות, שהיא בעצם מדיטציה. האנשים הללו נהגו להתבודד ולהביט רק לתוך עצמם, בלי להניח להבלי העולם

הגשמי להפריע להם להגיע לתובנות רוחניות. כך הגיעו לתובנה מיוחדת, שעמדה כנגד כל סטנדרט באותה תקופה ואזור. הכוונה של גדולי האנושות הללו היתה טובה. מי שעשה בתובנותיהם שימוש לרעה היו ממשיכיהם, אנשים פחות רוחניים, שהשתמשו בתובנות הללו, שכאמור מדברות אל התבניות הבסיסיות ביותר בנפש האדם, כדי להעצים את כוחם הם. ממשיכים אלה, שכיום משמשים בראש הממסד הדתי, מה שאני מכנה מתווכים, כביכול, בין האבות המייסדים למאמינים הפשוטים, גרמו נזק רב באמצעות כפייה, רדיפה, והשמדה של מי שמאמין בדת אחרת."

"אני מבינה מדוע ציינת את משה, שהביא לעולם את לוחות הברית, שהן בעצם הקוד המוסרי הראשון בעולם, אבל מה שייך לכאן אברהם? מה הוא נתן לעולם?", שאלה איילה.

"אברהם חי בתקופה שבה הקרבת קורבנות אדם, במיוחד ילדים, היתה הסטנדרט המקובל. הוא הגיע לתובנה, שהקרבת ילדים על מזבח למען המולך, אינו רעיון מוצלח ביותר. זאת תובנה הומנית בעיניך?"

"בהחלט", הנהנה פרופסור שביט.

"יפה. ומה הוא עשה כדי להילחם בתופעה הזאת? הקריב אייל? זה לא היה מספיק. היה צריך להמציא רעיון פילוסופי גדול מספיק כדי לשכנע קהל גדול של עובדי אלילים להפסיק לנסות לרצות פסלי אבן בעזרת קורבנות אדם אומללים. לכן הוא הגה את הרעיון המקורי והגאוני לתקופתו: האמונה באל אחד. אל יחיד ומיוחד, שאינו נראה, והשולל קורבנות אדם. אברהם ידע, שאם יבוא עם עוד פסל אחד השולל קורבנות אדם, תהיה לו אותה הסמכות כמו של אותם פסלים שיצר אביו תרח. כדי לחזק את רעיון האמונה באל אחד, המציא סיפור דרמטי בעל מוסר השכל, שאי אפשר היה להישאר אדישים אליו: סיפור עקידת יצחק, בנו. הסיפור היווה את ההוכחה, בעיני המאמינים התמימים. לפי הסיפור המקראי, רגע לפני

שהקריב את בנו לאל שהוא מאמין בו, פנה אליו מלאך מן השמיים ועצר בעדו. הסיפור כולל בסופו המותח גם נס, האייל שנאחז בסבך בקרניו³. הרעיון ההומני של אברהם התקבל על דעת בני משפחתו, וכך נולדה האמונה באל אחד".

"רעיון יפה", אמרה פרופסור שביט ואיציק הנהן במרץ.

"משה עשה עוד צעד קדימה. כאשר התבודד במדבר, הוא הגיע להארה רוחנית השוללת את העבדות. תובנה - שגם היא הומניסטית במלוא מובן המילה. אף על פי שהעבדות היתה הנורמה באותה תקופה, הגיע משה למסקנה ששעבוד עם שלם על ידי עם אחר חזק יותר אינה רעיון מוצלח במיוחד. עברו אלפי שנים עד שאומות אחרות הגיעו לתובנה הזאת. משה, בכל אופן, החליט להוציא את העבדים העבריים לחופשי, וחיפש דרך לעשות זאת. התהליך שהיה צריך לעבור כדי להגשים את תובנתו, היה קשה ומורכב יותר מאשר התהליך אותו יצר אברהם. משה צריך היה להשתמש בכל הידע שאסף מהתבוננותו בטבע, כדי ליצור אותות ומופתים, שאת חלקם ידעו לבצע גם אנשי פרעה. חוץ משכנוע פרעה ואנשיו, היה עליו גם לשכנע את העבדים בצורך בשינוי. כמו בכל שינוי ארגוני המתבצע כיום, גם אז צריך היה לשנות את כל מערכת הערכים של העבדים, אשר היו בעלי נפש של עבד. 'אבי וסבי היו עבדים, אינני יודע לחיות אחרת', אמרו, למעשה, העבדים בנפשם. למרות הרעמים והברקים, חציבת המים מן הסלע, וכל שאר הנסים שהרעיף עליהם משה, לא קנו חלק מן העבדים העבריים את רעיון השחרור, ורצו לחזור לסיר הבשר במצרים, שם, לפחות, ידעו שהם מקבלים אוכל בצורה מסודרת. משה הוביל אותם ארבעים שנה במדבר, כדי שהדור הישן ימות תוך כדי מסע. רק לדור החדש הוא נתן, בעצם, את לוחות הברית, מערכת ערכים וחוקים שעל פיהם היה עליהם לחיות. חלק מהחוקים הללו היו קיימים כבר בתרבויות אחרות.

"למעשה, המתנה העיקרית שהיהדות נתנה לעולם, פרט

לתובנה שהעבדות הנה שלילית, זו השבת. היהודים הגו והפיצו בעולם את חשיבותו של יום מנוחה אחד בשבוע. ושוב חוזק המסר בעזרת סיפור. בסיפור בריאת העולם בתורה מצוין בפירוש, שאף האלוהים הכל יכול שבת מכל מלאכתו ביום השביעי, הוא השבת. 'ויברך אלוהים את יום השביעי ויקדש אותו, כי בו שבת מכל מלאכתו, אשר ברא אלוהים לעשות'⁴. 'זכור את יום השבת' הוא החוק הסוציאלי הראשון בעולם, והתרומה הגדולה ביותר של היהדות לקדמה האנושית. זהו חוק כביר, משחרר, שחולל מהפכה עצומה. אפילו יום העבודה בן שמונה השעות, שהתקבל שלושת אלפים וחמש מאות שנה אחריו, אינו עולה עליו בערכו. יום מנוחה אחד בשבוע גם לעבד ולאמה, לגר ולבהמה".

"אז למה, בעצם, שונאים את היהודים כל כך, אם הם הביאו קידמה סוציאלית כזאת לאנושות כולה?", תהה איציק. "יכול להיות שיחסי הציבור שלהם היו חלשים?".

"הבעיה של הדת היהודית היא – היותה דת אקסקלוסיבית. יש יהודים, העם הנבחר, ומנגד כל השאר, הגויים. לקחת מן הגויים - זה בסדר על פי התורה. כאשר יצאו העבריים ממצרים, הם נצטוו לקחת בעורמה מן המצרים, 'וישאלו איש מאת רעהו ואישה מאת רעותה כלי כסף וכלי זהב'⁵. אפילו היהודים החילוניים בישראל חיים בתחושה שהדתיים לוקחים מהם בעורמה, ועוד רואים בזה מצווה. על אחת כמה וכמה הגויים, החיים בתחושה שהיהודים מנצלים אותם, ומתנהגים ביוהרה כעם נבחר. 'עם לבדד ישכון ובגויים לא יתחשב', ייתכן שבדיוק זה הבסיס לאנטישמיות לאורך כל ההיסטוריה, אצל בני עמים שונים.

"ישו, למשל, התקדם יותר. לאחר שהסתובב הרבה, בעיקר במדבר יהודה, הגיע לתובנה שכל אדם באשר הוא משמש כמרכז ההווה בעולמו. לא כוהני הדת, לא נציגי השלטון, בין אם השלטון הוא שלטון כובש או מקומי. גם ישו, כמו אברהם,

הגיע להארה רוחנית, שעמדה בניגוד לנורמה באותה תקופה, תחת עול המשטר הרומאי הכובש וכוהני הדת הקיצוניים, אשר נפפו בקשר נוקשה ותובעני של בריתות וחוקות, צווים ואיסורים. במקום כל זאת – הציע ישו חסד וחמלה, אשר יעניקו לאלוהות צלם אנוש ויביאו אותה להלך בין בני האדם, על שפת הכינרת. על שפת אגם זה נולדה אמונה חדשה, אשר נועדה להחליף את הסיפור העתיק של ברית אינטימית ומסוכסכת בין הכוח העליון לבין עם קשה עורף.

הדת הנוצרית, דת משפחתית-לאומית, התבססה על החסד השופע והמשקה את כל באי העולם, את כל המוכנים להיסחף ולהיאסף לתוכו. זו היתה תחילתה של דת אוניברסלית שנועדה לכל המוכנים לקבלה, דת של נתינה מוחלטת. 'אשרי עניי הרוח, כי להם מלכות שמיים; אשרי האבלים, כי הם ינוחמו; אשרי הענווים, כי הם ירשו את הארץ; אשרי הרעבים והצמאים לצדקה, כי הם ישבעו; אשרי הרחמנים, כי הם ירוחמו; אשרי ברי לבב, כי הם יחזו את האלוהים; אשרי רודפי שלום, כי הם ייקראו בני אלוהים; אשרי הנרדפים עקב צדקתם, כי להם מלכות שמיים'⁶.

"המעניין הוא, ידידי, שאין הוכחות ארכיאולוגיות מוצקות לסיפורי הנסים שחולל ישו באזור הכינרת, אותם סיפורים המופיעים בברית החדשה. לסיפורו של ישו הנוצרי קשה למצוא עד היום (CROSS – REFERENCE) סימוכין של ממש. אולם הסיפור הבלתי מוכח הזה, אותו סיפור בלתי היסטורי ובלתי מדעי, הפך במהלכן של אלף תשע מאות ושבעים השנים שחלפו מאז סופר, לאחד הסיפורים המכוננים של תרבות המערב, ואחד הסיפורים המרכזיים ביותר בתודעת האדם. הציפיות המשיחיות ההן של תקופת המשבר העמוק, תקופה של ערב חורבן, הצליחו, במובן מסוים, לממש את עצמן. הן העלו מן המים הללו את האמונה בבן האלוהים אשר מהלך בגליל, יורד אל ים הגליל, ונושא עמו חסד שמיים, אותו הוא

מעביר אל העניים, הרעבים ומוכי הגורל, אל כל אדם. סיפורים אלה השפיעו באופן עמוק, לטוב ולרע, על כל מה שהתרחש בחמש יבשות שונות בשני האלפים האחרונים"⁷.

"שכחת את בודהא ומוחמד", העירה פרופסור שביט, "כמו תמיד, אנחנו מתרכזים רק במה שקורה בעולם המערבי, ושוכחים שהוא אינו כולל יותר מאשר שליש מאוכלוסיית העולם".

"לא שכחתי", חייכתי, "מנתי את שניהם בתחילת דברי, ובכוונתי לדבר עליהם מיד כשאשתכנע שבינתיים קיבלת תשובות לשאלותיך".

"קיבלתי", אמרה איילה בקצרה. ניכר היה בפניה שהיא מסוקרנת מאוד בהקשר לדתות שאדם מערבי, ובעיקר ישראלי, לא קיבל עליהם אינפורמציה מסודרת במוסדות הלימוד הבסיסיים.

"בודהא הקדיש שש-עשרה שנים מחייו לחיפוש. במשך שש-עשרה שנים הכין את עצמו להארה. ההארה, אליה הגיע באמצעות מדיטציה, היתה פשוטה בתכלית. 'סור מרע ועשה טוב, בקש שלום ורדפהו', כדברי החפץ חיים בצטטו מתהילים⁸. אמונה זו התקבלה בקלות על ידי מיליוני מאמינים, כדרך מילוט מן הסבל הקיומי. החיים, על פי בודהא, הם סבל. כל דבר שהנך עושה ואינו קשור בנתינה, גורם לך עוד סבל. דת זו התקבלה ללא אלימות, ללא מלחמה באחרים וללא כפייה.

"מוחמד, לעומת זאת, הגיע להארה בדבר סיומה של התקופה הפגנית. הוא הבין שמלחמות שבטיות של ברברים פרימיטיביים מזיקות לכל הצדדים. היתה לו כוונה טובה: להביא את הקדמה לשבטי המדבר עובדי האלילים. האיסלם נולד מתוך אלימות, וחלק מהמאמינים עדיין דוגלים באלימות להשגת מטרותיהם. הדת התפשטה באמצעות כיבושים, מלחמת הקודש של האיסלם, הג'יהאד, שהיא מלחמה בכופרים המאיימים על דת האיסלם והמסכנים אותה".

"הבנתי", אמרה פרופסור שביט, "ההבדל בינינו לבין שאר הדתות יהיה במוכנות שלנו לתת לכולם, ללא הבדל דת". "נכון", אישרתי. "והיות שהזכרת גם כתות בשאלתך הראשונה, אענה לך גם על השוני בינינו לביניהן, כדי להיות בטוח שאת רגועה. הכתות נותנות למאמיניהן תחושה של שייכות, חום ואהבה וגוף מוגדר שאפשר כל הזמן לתת לו. בתמורה לכך – מוכנים המצטרפים אליהן לתת את כל רכושם, זמנם ומרצם, ולהעמידם לרשות הכת. ההבדל ביניהן לבין הקהילה שאני מבקש להקים הוא בכך שבתור גוף לא נבקש אגורה מרכושם של המצטרפים, אלא להפך: אנחנו נעזור לספק את כל מחסורם".

פניה של פרופסור שביט לבשו הבעה עניינית ונמרצת. "אני מצטרפת", הודיעה בהתלהבות, "אם אתה רוצה, אני אהיה זו שאגייס את עידית שם טוב לנהל את המחלקה ההוליסטית".

פרק 6 – חוק הנתינה - תן לאחר את אשר הוא צריך, ויש סיכוי טוב שתקבל את אשר הינך צריך.

"לאן פנינו עכשיו?", שאל איציק כשיצאנו ממשרדה של פרופסור שביט. השעה כבר היתה שעת ערב מוקדמת ועל פניו ניכרה עייפות.

"חשבתי לגשת למאיר שאולי, ידידינו הקבלן", אמרתי. "אם אתה עייף, אוכל לעשות זאת גם לבדי".

"אני יותר נלהב מאשר עייף", ענה איציק. "רק נראה לי, שכדאי להרים טלפון הביתה, אשתי ודאי כבר התחילה לשאול את עצמה, לאן נעלמתי מאז שעת הבוקר המוקדמת".

איציק עוד לא סיים לדבר כשהטלפון הנייד שלו צלצל. "היי אריאלה", הוא ענה וחייך אליי, אריאלה היתה אשתו. "אני מסתובב עם יוסי כל היום, אנחנו עובדים על איזה פרויקט חדש ומעניין, ובגלל זה לא התקשרתי כל היום. אספר לך הכל כשאגיע הביתה". כאן הוא השתהה לרגע, אריאלה כנראה שאלה משהו, ואחר כך ענה, "אני לא בטוח שאצליח להגיע עד ארוחת הערב, אבל אשתדל".

"אני מקווה, שאין לך בעיה עם זה שאספר לה על התוכנית",
אמר לי כשסיים את השיחה.

"להפך", עניתי, "אני מעוניין שתספר לה. ללא שיתוף הפעולה של בני הזוג והמשפחות, לא תיתכן הקמת קהילה כפי שאני רואה אותה. כל חבר וחברה בקהילתנו אמור קודם כל לתת לעצמו ולמשפחתו. עניין סדר העדיפויות בקהילה יהיה הנושא הראשון על סדר היום בסדנה שאני מתכוון לערוך".
הגענו למשרדו של מאיר שאולי שהיה בעליה של חברת בנייה גדולה. המשרד המה מאנשים. כשראה אותנו, קפץ לקראתנו בשמחה וחיבק את שנינו. אחר כך ביקש ממזכירתו שתכין לנו קפה, ותקפיד שלא להכניס אליו אנשים עד שנסיים את הפגישה.

"חשבתי שיש מיתון בארץ", חייכתי אליו בחיבה, "אני שמח לראות שהוא נעצר בפתח המשרד שלך. לא העליתי בדעתי שתהיה פה תכונה כזאת בשעה כל כך מאוחרת".

"זהו דווקא מסימניו של המיתון", ענה שאולי, "עובדים יותר קשה, ומרוויחים הרבה פחות. אני מנסה להסב את הפרויקטים החדשים שכבר בניתי-להשכרה לזוגות צעירים ולמשפחות מעוטות יכולת, כיוון שאין סיכוי כרגע למכור את הדירות הללו בלי להפסיד. ואין לכם מושג בכמה תלאות ביורוקרטיות אני נאלץ להתמודד. אבל אני לא רוצה להתלונן, ואתם ודאי לא הגעתם לכאן כדי לשמוע את הקיטורים שלי".

"אתה צודק", אמרתי, "אף על פי שהנושא עליו באנו לדבר איתך יעזור לך להפסיק לקטר".

"הנה, כבר הפסקתי", צחק שאולי ולגם מהקפה, "אז מה בפיכם, חבריי?".

"גיליתי מקור אנרגיה חדש", אמרתי לו בטון הכי אגבי שהצלחתי לייצר, אבל שאולי לא התרשם ממנו ומיד קפץ, "אתה הולך לפתור לי את הבעיות עם חברת חשמל? תבורך, ידידי". "לא", הפעם הגיע תורי לצחוק, "סבלנות, שאולי, מה

שאני הולך לפתור לך-הרבה יותר עמוק ועקרוני מאשר בעיותיך עם חברת החשמל. את ההמצאה שלי כבר מכרתי לחברת אנרגיה גדולה בארצות הברית, ועם סכום הכסף הדמיוני שקיבלתי מהם, אני מתכנן הקמת קהילה, שתהיה מורכבת מחברנו הקרובים, ותעסוק בנתינה".

"נתינה למי?", שאולי נראה תוהה.

"נתינה לכולם, גם למי שאתה כבר רוצה ממילא לתת לו, כמו: משפחות מעוטות יכולת. רק שאת הבעיות הבירוקרטיות שייווצרו, יפתור דניאל שקד, ידידנו עורך-הדין ולא אתה".
"אני מתחיל להבין", שאולי קימט את מצחו, "כל אחד יעסוק במה שהוא הכי טוב".

"יפה", אמרתי, "ובתור התחלה, בזמן שיתפנה לך מהעיסוק בבירוקרטיה, עיסוקך העיקרי יהיה הקמת הבניין המרכזי של הקהילה. זה צריך להיות בניין משרדים גדול ומיוחד לצרכינו, הכולל אולם קונגרסים גדול, בו נשתמש להעברת הסדנאות בנושא נתינה, שהיא הגרעין הפילוסופי שיעמוד כנר לרגלי הקהילה שלנו".

"ואת כל זה אצטרך לעשות במקביל לטיפול בפרויקטים שלי?", שאולי צחק שוב, אבל הפעם לא נראה משועשע כמו קודם. "לא שאני אדם עצלן, להפך, הרעיון להקים פרויקט כזה נשמע מלהיב ביותר. אבל מה תגיד אשתי, כשלא תראה אותי בבית ימים שלמים? גם עכשיו היא מתלוננת שאני נוכח נפקד והיא מרגישה רוב הזמן כאם חד הורית".

"כנראה שאין מנוס מהרצאה קטנה עכשיו", חייכתי לאיציק.
"חשבתי להשאיר את כל ההרצאות לסדנה, אבל אתם מעלים בעיות אמיתיות ואני רוצה להרגיע אתכם כבר עכשיו. כוונתי היא שכל אחד ואחת מכם יצטרף לקהילה כשהוא משוכנע בנכונות חוק הנתינה, ולצורך זה אני חייב להסביר לכם עכשיו, רבותי, שכאשר מדובר בנתינה אמיתית, יש צורך בסדר

עדיפויות. בראש ובראשונה, כל אדם ואדם, במיוחד כאשר הוא חבר בקהילה כזאת, אמור לתת קודם כל לעצמו. אדם שאינו נותן לעצמו, לא יהיה לו מה לתת לאחרים. אדם צריך לטפל בעצמו, ולא לחכות שמישהו אחר יטפל בו. הוא צריך לדאוג לתזונה נכונה, למנוחה נכונה ומספקת, ואלה יגרמו לו לבריאות ושקט נפשי ברמה כזאת, שתיווצר אצלו כמות גדולה של אנרגיה, אותה יוכל להפנות לנתינה לאחרים. עד כאן זה מתקבל על דעתכם?"

שאוּלִי ואִיצִיק הנהנו.

"אחר כך", המשכתי, "סדר העדיפויות הנכון; הוא לתת לבן הזוג ולילדים. זהו הסדר הנכון, כיוון שבן זוג מסופק יכול לתרום את חלקו בנתינה לילדים באופן המוצלח ביותר, הרבה יותר מאשר בן זוג מתוסכל וממורמר. יותר ויותר זוגות מתגרשים בימינו. מתוך שלושה זוגות שנישאים בישראל, זוג אחד מתגרש, והמצב רק הולך ומחמיר. אנשים מתחתנים בגיל מבוגר יותר, בסביבות גיל שלושים, אבל גם מתגרשים מהר יותר. מתברר, כי רוב הזוגות שהתגרשו עברו על החוק הנפשי, חוק הנתינה.

"חוק הנתינה אומר: תן לאחר את אשר הוא צריך, ואתה תקבל את אשר הנך צריך. הפסיכולוג האמריקני, דוקטור ג'ון גריי, כתב בספרו 'גברים ממאדים ונשים מנוגה' שרוב הגברים אינם יודעים מה הנשים צריכות, ורוב הנשים אינן יודעות מה הגברים צריכים, כאילו מדובר בשני יצורים מכוכבי לכת שונים. לצערי, זהו תאור מצב נכון.

"הכבוד בזוגיות חשוב יותר מאשר האהבה. בחיי האהבה ישנן עליות וירידות, אפשר גם לשנוא את בן הזוג לעתים, אך כל זמן שיש כבוד הדדי, אפשר לשמר את הזוגיות. ברגע שאין כבוד – אין זוגיות. נכון, איציק?"

"נכון", איציק נראה מבולבל, כאילו לא הבין מדוע פניתי אליו פתאום.

"בדרך לכאן התקשרת לאשתך, אחרי שנעלמת לה מהבוקר. סיפרת לה שאתה עסוק איתי באיזה פרויקט ולא בטוח שתגיע לארוחת הערב".

"למה אתה מספר את זה?", איציק התבלבל עוד יותר.
"כדי להמחיש מה זה כבוד הדדי. אשתך לא שאלה באיזה פרויקט מדובר, לא נדנדה בקשר לארוחת הערב, למרות שאתה לא סיפקת לה יותר מידי אינפורמציה. זה מראה שיש ביניכם לא רק אמון, אלא גם כבוד הדדי. אריאלה מכבדת אותך מספיק, כדי לקבל את תשובותיך המאוד לא מספקות, ולהאמין שאם אתה חושב שמה שאתה עושה איתי חשוב יותר כרגע, מאשר לשבת עם משפחתך לארוחת ערב, כנראה שאתה יודע מה שאתה עושה".

"אז אשתי לא מכבדת אותי?", שאל שאולי בתרעומת.
"אשתך מכבדת אותך, אבל מנסה להגיד לך שסדר העדיפויות שלך שגוי", עניתי, "והיא צודקת. אם היא עושה את זה בדרך שאתה נלחץ ממנה, זה אומר שהבעיה ביניכם נעוצה בתקשורת. ותקשורת-היא, בעצם, הנושא הראשון שרציתי לפתוח איתו את הסדנה. לכן לא ארחיב בזה עכשיו, אלא אמשיך בעניין הכבוד והזוגיות, ברשותכם".
"אוקיי", שאולי נראה מהורהר.

"הכבוד הוא מושג מופשט, כאשר בשורה התחתונה מדובר בנשמה של בן האדם. האבירים בימי הביניים היו מוכנים למות למען הכבוד. בני זוג בעלי הערכה-עצמית זהה, נוטים להחזיק מעמד יותר מאשר בני זוג שיש ביניהם פער בהערכה-העצמית. זה שיש לו הערכה-עצמית גבוהה חושב שיצליח למשוך למעלה את בעל ההערכה-העצמית הנמוכה, אבל בפועל קורה בדיוק ההפך. בעל ההערכה-העצמית הנמוכה בין בני הזוג, מצליח להוריד למטה את בעל ההערכה-העצמית הגבוהה, באמצעות העלבות והאשמות, תלונות וביקורת, ולרוב שניהם נופלים.

מכאן בא הביטוי 'טובעים השניים מן האחד' בשירה של להקת כוורת.

"הזוגיות צריכה ארבעה מרכיבים בסיסיים כדי לפרוח. כמו שצמח או פרח זקוקים לשמש, לאוויר, למים ולאדמה, כך גם בני הזוג זקוקים להרגשת ביטחון, לשיחה משמעותית, לרומנטיקה, לחיבוק וליטוף – לקירבה פיזית. ארבעת המרכיבים הללו חיוניים יותר לאישה, בעוד שהגבר זקוק בעיקר לדבר אחד." "שוב סקס?", שאל שאולי, "אני לא מבין למה מאשימים אותנו בזה כל הזמן?".

"תירגע", חייכתי, "אף אחד לא מאשים אותך בכלום. זה לא סקס! גבר צריך להרגיש ראוי. הגברים מקבלים את זהותם מן היכולת להביא פרנסה, מן הציד שהם מביאים הביתה. גבר שאינו עובד מספר שבועות, נמצא בין עבודות או יוצא לפרישה מוקדמת, הולך לאיבוד. לעומת זאת – אישה שאינה עובדת, אינה סובלת כל-כך כמו גבר. אישה מקבלת את זהותה, מבני משפחתה, מביתה ומחברותיה. גבר המקבל מאשתו את התחושה שהוא ראוי, נותן לעצמו פקודה 'להיות בן אדם', לתמוך ולעזור. באם הוא לא מקבל את התחושה הזאת מאשתו, הוא יחפש מישהי אחרת להרגיש לידה ראוי. מדוע כדאי לגבר לתת לאישה הרגשת ביטחון, שיחה משמעותית, רומנטיקה וחיבה? כי תוחלת החיים של הגבר תלויה בהימצאות אישה לידו. מחקרים הוכיחו כי גברים החיים לבדם, מתים הרבה יותר מוקדם מגברים החיים עם אישה, שגם מתים, לרוב, לפנייה".

"אז אנחנו מתים בלעדיה ומתים איתה?", אמר שאולי בטון מבודח, "מי יכול לדעת מה עדיף, לחיות יותר אבל בייסורים, או לחיות פחות אבל בשקט".

"אני מכיר אותך היטב, וגם את אשתך", אמרתי, "המצב ביניכם יכול להיות יותר טוב, אבל גם כרגע הוא לא קטסטרופה. אשתך היא, בסך הכל, אישה שיודעת לתת, וכאשר תעברו את

הסדנה אצלי, זה ישפר את המצב ביניכם ושניכם תרוויחו. בארצות הברית, אגב, שבע-עשרה מדינות חוקקו כבר חוק, לפיו זוגות הרוצים להינשא – חייבים לעבור סדנה או קורס לזוגיות, כדי לשמר את המשפחה. אחד הדברים העיקריים שמלמדים שם זה לתת לזולת את אשר הוא צריך, ולא לנחש מה הוא צריך".

"מה זאת אומרת?", שאל איציק.

"אספר לכם סיפור, שיבהיר לכם את מה שאמרתי", החלטתי לחזור לשיטת הסיפורים שהצליחה קודם עם דניאל. "בין שתי תקופות נישואי נהגתי לבלות עם קבוצה של פנויים ופנויות במטרה למצוא לי אישה לפרק ב' של חיי. באחת ההתכנסויות שלנו קלטתי מרחוק אישה, נאה רוקדת עם עצמה בסמוך לחבורת רוקדים. היא היתה בעלת פנים נאות להפליא, שיער זהוב חום שגלש בתלתלים קטנים על כתפיה, ולבשה חליפת שני חלקים שהבליטה את שיזפון גופה החלק, ובמיוחד את רגליה הארוכות והחטובות. היא גם נראתה צעירה מאוד יחסית לשאר הנשים, בערך באמצע שנות השלושים לחייה. ניסיתי לחשוב מאיזה מוצא היא, ובינתיים התקרבתי אליה עוד יותר. עקבתי אחריה מקרוב, היא לא נראתה כמבחינה בי, בעצם היתה מרוכזת בעצמה ובמחשבותיה, ומפעם לפעם חייכה לעצמה וניגשה לקבוצת אנשים שהתגודדה בפינת החדר, שם גם עמדה אחת מחברותיה.

"התקרבתי לקבוצה הזו, ומהשיחה שם התברר לי שלעלמה קוראים אפרת, ושיש לה בקרוב יום הולדת, אותו היא מתכננת לחגוג בחברת חברותיה בלבד. בשלב זה הצטרפתי לשיחה והצעתי את עצמי בתור מתנת יום הולדת. אפרת צחקקה וסירבה בנימוס, אבל בהמשך הערב נאותה לתת לי את מספר הטלפון שלה".

"כל הכבוד", אמר שאולי.

"בערב יום ההולדת התקשרתי והצעתי לה שוב הצעה ברוח

היתולית, 'אני מוכן לבוא ולשעשע אותך ואת חברותיך', אמרתי. 'אצא מתוך עוגה, אתחפש לרקדן צ'יפנדייל, אעשה סטריפט'ז, כל מה שתבקשי אעשה כדי לשמח אותך ואת חברותיך לכבוד יום ההולדת שלך'."

"ממש התלהבת ממנה, אה?", שאולי נראה מרותק. "כן", עניתי, "במיוחד כשסיפרה לי במהלך השיחה שברגע זה היא מסתובבת ערומה בבית, ושוטפת את הרצפה במהלך ההכנות למסיבה. אני לא צריך לספר לכם היכן שוטט הדמיון שלי ועד כמה התגריתי מהשיחה הזאת. לכן, אף על פי שהיא דחתה את הצעותי, ואמרה שהיא לא ממש יורדת לסוף דעתי ואינה מבינה מדוע אני מוכן לעשות את כל הדברים הללו עבורה, המשכתי להתעקש ושאלתי אם יש אולי בכל זאת משהו שאני יכול לעשות למענה. אפרת צחקה לתוך השפופרת והתנשפה תוך כדי סחיטת סמרטוט הרצפה, ואז אמרה שאם אני באמת רוצה לעשות משהו עבורה, אולי אקח אותה לאיזה מלון נחמד לסוף שבוע, מאחר שכבר שנים לא יצאה לחופשה כזאת.

"ההצעה הסעירה אותי ביותר. בעיני רוחי כבר ראיתי את שנינו ערומים במיטה במלון. בלי לחשוב פעמיים עניתי לה שאני מסכים ומיד אחפש מקום מתאים ואתקשר אליה מחר כדי לתאם את הפרטים הסופיים."

"אז איך זה שלא פגשנו אותה אף פעם?", שאל איציק בסקרנות. "אחרי שהשקעת כל כך הרבה בהשגת הבחורה, איך זה שלא יצאת איתה לפחות במשך תקופה כלשהי?". "סבלנות", אמרתי בחיוך מסתורי. "בהתחלה הכל באמת נראה מבטיח. אפרת רצתה שאבוא לאסוף אותה ביום שישי בשלוש אחרי הצהריים, ושנלך קודם לחוף 'מסעדת דבוש' בהרצליה, מקום פופולרי בקרב חוג הפנויים והפנויות, ורק אחרי הרחצה בים ניסע לצפון."

"היא בטח עשתה עיניים לאיזה פנוי אחר על החוף", ניסה שאולי לנחש מה קרה בהמשך.

"לא", עניתי בנחת. "בשעה שלוש בדיוק התייצבתי אצלה בדירה, והיא ביקשה שאחכה לה עד שתסיים לערוך כמה סידורים אחרונים לפני היציאה. חיכיתי בסבלנות, ובשעה שלוש ועשרה בערך יצאנו. כשנכנסנו למכונית שלי, היא מזכרה פתאום שאין לה עיתון של סוף השבוע. היא הניחה את תיקה במכונית, וביקשה שאלך איתה לחנות המכולת מעבר לכביש כדי לקנות עיתון, אותו היתה חייבת, לדבריה, כדי לחפש דירה בלוח המודעות שלו. דלת הסופרמרקט השכונתי היתה כבר נעולה, כיוון שהמקום נסגר בשעה שלוש בדיוק. אפרת דפקה על הדלת בחוזקה, וגבר שהציץ מבפנים ניגש אליה, וסימן לה שהחנות סגורה. הוא הורה באצבעו על השעון, ואחר סובב אליה את גבו במטרה להתרחק משם.

"אלא שאפרת לא ויתרה, היא המשיכה לדפוק בחוזקה על הדלת, עד שהגבר הסתובב שוב וסימן לה בידיו שאין מה לעשות, החנות סגורה. אפרת המשיכה לדפוק על הדלת במלוא כף ידה. הפעם ניגש הגבר, ובחוסר רצון בולט פתח את דלת המרכול. אפרת התנצלה, וטענה שהיא חייבת עיתון לסוף השבוע וזה מאוד מאוד חשוב לה. הגבר זרק לידיה את העיתון בכעס רב, סגר את הדלת ומיהר לעיסוקיו. היא הסתובבה בשביעות רצון ופנתה אליי ואמרה: 'אתה רואה, הסתדרתי, אני תמיד משיגה את מה שאני רוצה'.

הנהנתי בשתיקה ונסענו לשחות בים, אחר כך המשכנו צפונה. במלון 'דן קיסריה' לא היה מקום פנוי, בגלל איזו ועידה שהתקיימה שם, אז המשכנו לעכו. גם שם לא היה מקום במלון 'חוף התמרים' ופנינו למלון השכן, 'ארגמן', ובשעה אחת עשרה בלילה נכנסנו סוף סוף לחדר במלון. ראשי היה עסוק במה שיקרה בינינו במיטה ולכן שכחתי לבדוק עד מתי מגישים

ארוחת בוקר באותו מלון. 'בואי נעשה סקס, ההוצאות עליי', הספקתי להתבדח איתה לפני ההתפרקות הייצרית.

"אחר כך נרדמנו שנינו והתעוררנו רק בעשר וחצי בבוקר. לחדר האוכל הגענו בשעה אחת-עשרה, ואז הסתבר לנו שסיימו כבר להגיש את ארוחת הבוקר החלבית. הצוות היה עסוק בהכנות לקראת ארוחת הצהריים הבשרית. הם הסבירו לנו שמטעמי כשרות הם אינם יכולים להגיש עתה ארוחת בוקר. 'לא נורא', אמרתי לאפרת, 'בואי ניסע מכאן לעכו, נמצא מסעדה פתוחה, בוודאי, ונאכל בה ארוחת בוקר'. 'השתגעת?!', קראה אפרת, 'מה קרה לך? מחיר הלינה כולל גם ארוחת בוקר וזאת זכותנו לקבל אותה פה. השירות הזה מגיע לנו'. 'נכון שזה מגיע לנו', התעקשתי, 'אבל הם מגישים ארוחת בוקר רק עד השעה עשר וחצי, ואם עד שעה זו לא מימשנו את זכותנו, זאת הבעיה שלנו ולא שלהם'.

"אתה לא צודק", התריסה אפרת כנגדי, 'הם היו צריכים להודיע לנו אתמול בלילה, שהם מגישים ארוחת בוקר רק עד השעה עשר וחצי. מאחר שהם לא עשו זאת, זו בעיה שלהם ולא שלנו. אני עוד אגיש תלונה על השירות הגרוע הזה'. 'עזבי, זה לא מתאים לי', התחלתי להרגיש מאד לא בנוח. 'תן לי לטפל בזה', אמרה בנחרצות, נכנסה לחדר האוכל וחזרה לאחר כמה דקות עם מגש ועליו שני ספלי קפה, כמה פרוסות לחם ופרוסות גבינה צהובה ושתי ביצים קשות. 'אתה רואה, הסתדרתי', חייכה במבט מנצח, 'הם רק ביקשו שניקח את האוכל למקום מרוחק מחדר האוכל, כדי שמשגיח הכשרות לא יראה זאת'.

"התרחקנו משם וישבנו לאכול. 'תראה איזה שירות גרוע יש במדינה הזאת', אמרה אפרת תוך כדי נגיסה בביצה, 'בארצות הברית זה בחיים לא היה קורה'.

'את טועה', אמרתי לה, 'חייתי שנים רבות בארצות הברית, ושם מאוד מקפידים על השעות, על הכללים ועל זמני הארוחות.

את יכולה להיכנס למסעדה בשעה שתיים וחמישה בצהריים, ואם מבצע ארוחת הצהריים הסתיים, וגם אם נשארו להם מנות מארוחת הצהריים, הם לא יגישו לך אותן. אנחנו, כישראלים, מסתדרים כביכול, אבל זה נעשה כל הזמן תוך כדי שבירת כללים, וזה נקרא לקחת ולא לתת. התנהגות האמריקאים נראית לנו טיפשית, כאילו הם מפסידים לקוחות וכסף, אבל זה לא מדויק בכלל. כאשר שומרים על חוקים וכללים, בדרך כלל מרוויחים'.

"אפרת שלחה בי מבט תוהה, ואז סיפרתי לה סיפור שימחיש לה את דבריי, סיפור שוודאי יעניין גם אותך, שאולי, כיוון שהוא עוסק בקולגה שלך, שלא אנקוב כרגע בשמו. "ישבתי פעם עם קבוצת חברים ישראלים בלוס אנג'לס ופתאום התיישב לידי קבלן ישראלי שהגיע באותו זמן מישראל. 'אני לא מבין איך אתה חי במדינה הזאת', הוא אמר לי, 'האמריקאים האלה פשוט סתומים ודפוקים'. 'מה הבעיה שלך?', שאלתי, והוא התחיל לספר שהגיע השבוע מישראל, ניגש לקומפלקס סגור של ארבע מאות דירות עם בריכת שחייה וחדר כושר, וביקש לשכור דירה. הפקידה נתנה לו טופס, בו התבקש למלא שאלון עם פרטים אישיים, כמו מקום עבודה, כתובת מגורים נוכחית, מספר ביטוח לאומי וכדומה. מאחר שהקבלן הזה הגיע רק באותו שבוע לארצות הברית ולא היתה לו כתובת אחרת, וגם לא מקום עבודה או מספר ביטוח לאומי, הוא מתח קו על הטופס כולו, כתב בתחתיתו שהוא מוכן לשלם עבור שכר דירה של שנה מראש, והחזיר את הטופס לפקידה. הפקידה הופתעה מאוד ואמרה שאינה יכולה לקבל החלטה כזאת לבד ועליה לבדוק עם המנהל מה לעשות במקרה כזה, וביקשה מהגבר ההוא להתקשר אליה אחר הצהריים. הוא עשה כדבריה, ואז היא מסרה לו שהמנהל אמר שהם מצטערים, אבל אינם יכולים להשכיר לו את הדירה. הקבלן סגר את הטלפון

בכעס ומיהר למשרד שוב. הפעם דרש לדבר ישירות עם המנהל. המזכירה ענתה שהמנהל לא מעוניין לראות אותו, ואז הוא התחיל לדפוק על השולחן. המזכירה הודיעה לו שאם לא יעזוב את המקום מיד, היא תקרא למשטרה. 'אני לא מבין את זה', סיים הקבלן את הסיפור, 'הקומפלקס הזה יכול היה ליהנות מכספי ומהריבית שהכסף היה מניב במשך שנה שלמה, ואני לא מבין מדוע לא רצו בו'.

"הסברתי לו שאנחנו, כישראלים, התרגלנו לרוץ מיד למנהל, ובארצות הברית הדברים אינם עובדים כך. המנהל עסוק כרגע בפרויקט חדש של ארבע מאות דירות ומזכירה אחת מטפלת בכל הפרויקט הנוכחי".

"הלוואי עליי", אמר שאולי בתוגה.

"נכון, ואם הכל היה מתנהל בארץ כמו בארצות הברית, יכולת גם אתה ליהנות מצורת ניהול שכזו. בכל אופן, המשכתי להסביר לקבלן ההוא, שחריג כמוהו היה מסבך למזכירה הזו את כל הנהלת החשבונות, ואחר כך גם היתה צריכה להעביר את האינפורמציה עליו למזכירה אחרת, אם היתה מתחלפת, וכל הכסף שהוא עמד לשלם לא שווה להם את בלבול המוח הזה. הסברתי לו גם, שכל מה שהיה עליו לעשות זה לפנות אליי או לישראלי אחר שיעזור לו למלא את הטופס כראוי, ואז היו בוודאי נותנים לו מיד דירה כזאת, ובלי שיצטרך לשלם שנה מראש. 'אמריקה הפכה להיות מדינה כל כך מוצלחת, גדולה ועשירה, משום שנוהגים בה לפי כללים וחוקים', אמרתי לאיש, 'בעוד שאנחנו ממציאים כל פעם כללים מחדש. כדאי שתיקח את הדברים הללו לתשומת לבך, אחרת תסבול פה מאוד'.

"אחרי חצי שנה נתקלתי בו שוב. הוא חיבק אותי והודה לי בהתרגשות. אחר כך סיפר ששמע לעצתי, ובפרויקטים שהתחיל לבנות בארצות הברית, הוא מקפיד על קוצו של יוד על כך שכל הניירת תמולא כהלכה. לפני שהוא מגיש אותה

לאישורים בעירייה, ואכן הכל מצליח, והעניינים הולכים חלק. הוא הבין, שהמקרה שאירע לו בהתחלה שימש לו כלקח שהיה צריך ללמוד ממנו, כדי שיצליח בארצות הברית.

"את מבינה", אמרתי לאפרת, 'במקרה שלנו, כשאיחרנו לארוחת הבוקר, את טעית ולא היה לך על מה להתלונן. להם יש אילוצים משלהם, ואת עוד האשמת אותם בשירות גרוע'. הפעם אפרת לא ניסתה להתווכח, והמשכנו בטיול. נסענו למפעלי תפן בגליל, שהם דוגמה ומופת בעיני לנתינה, אחר-כך ביקרנו בכפר הוורדים. אפרת התלהבה מאוד מהווילות במקום ואמרה לי שמתאים לה לגור במקום כזה איתי. חייכתי ולקחתי אותה לדיר אל אסד לארוחת צהריים במסעדה מקומית. בעל הבית ניגש לשולחנו כדי לקחת הזמנה, ואפרת ביקשה סלט קצוץ דק כתוספת למנה העיקרית. בעל הבית הנהן בחיוך, אבל אז היא הדגישה מספר פעמים, שהיא לא רוצה את הסלט בצלחת קטנה כמו 'הצלחות הקטנות שאתה מגיש כאן', לדבריה, אלא בצלחת גדולה של סלט. וכדי שלא יהיו אי הבנות, הראתה לו בתנועות ידיים איך צריכה להיראות צלחת של סלט. "פניו של בעל הבית התכרכמו, אבל הוא הביא את הצלחת הכי גדולה שהיתה לו במסעדה, צלחת ענקית של סלט קצוץ שהיתה יכולה להספיק לעשרה אנשים, והניח אותה בבזז על השולחן לפני אפרת. היא התעלמה מהבעת פניו ופנתה אליי בהכרזה: 'אתה רואה איך אני מסתדרת? אם תהיה בעלי, יהיה לך רק טוב, כל מה שתרצה אני אשיג לך, כי אני משיגה כל מה שאני רוצה'".

"ואיך הגבת לזה?", חקר אותי איציק.

"לא הגבתי", עניתי לו, "היה לנו עוד חצי יום לפנינו, ורציתי ליהנות ממנו בלי שיחות עמוקות מידי. חוץ מזה, נדרש לי זמן לעבד את הנתונים במוחי ולחשוב היטב כיצד אני מרגיש כלפי הבחורה הזאת, שכל כך התלהבתי ממנה בהתחלה. אז המשכנו בטיול, נסענו לצפון עכו ונכנסנו לטבול בים הנפלא

למרגלות החומה. בשעת השקיעה היא התחילה שוב לדבר עלינו, וניסתה לקבל ממני אישור לעובדה שהיא נהדרת ומוצלחת, ובעיקר-להשיג איזושהי מחויבות מצדי למערכת יחסים עתידית.

"אז הושבתי אותה מולי ואמרתי לה, 'אפרת, אני נורא מצטער. אמנם השגת כל מה שרצית לכאורה, אבל אותי הפסדת. לא מתאים לי לחיות עם אישה כמוך'. ראיתי שפניה לובשות הבעה של חוסר הבנה, והמשכתי להסביר, כי היה חשוב לי שהיא תבין היכן טעתה. הסברתי לה, שמהרגע בו נפגשנו ביום שישי אחרי הצהריים היא היתה עסוקה בלקחת לעצמה באמצעות שבירת כללים ומוסכמות. הסברתי לה שהיא פגעה בבעל המכולת, שמן הסתם מיהר הביתה לבלות עם משפחתו את השבת, אחר כך באופן בו סחטה את ארוחת-הבוקר במלון היא היתה עלולה לגרום נזק חמור לבעליו, אפילו עד שלילת אישור הכשרות שלהם. 'נתינה ליקר לך על חשבון מישהו אחר', הסברתי לה, 'אינה נתינה אמיתית. שבירת כללים ומוסכמות היא לקיחה ולא נתינה'.

"ברור היה לי, שצורת ההתנהגות שלה היתה מופנית במוקדם או במאוחר כלפי, אילו הייתי הופך לבן-הזוג שלה. 'בעל המסעדה בדיר אל אסד נוהג להגיש סלטים בצלחות בגודל מסוים, וזהו חלק מן התחשיב שלו', המשכתי להסביר לה, 'את פגעת בכבודו, כשזלזלת בחוקים ובכללים של המסעדה שלו. נתת לו להרגיש שהוא אדם לא הגון, כיוון שכך הוא רגיל להגיש את הסלטים שלו, וכך גם הוצאת לנו, הישראלים, שם לא טוב. יכולת לבקש כתוספת סלט גדול והכל היה נראה אחרת. אני לא יכול לחיות עם אישה שמתנהגת כמוך, כי ההתנהגות הזאת לא מתאימה למערכת הערכים שלי. אינני רוצה לכפות את אורח החיים ותפיסת העולם שלי עלייך. אם אורח החיים שלך מתאים לך, והסתדרת איתו עד כה, תמשיכי בו בלעדי'.

סיימתי את נאומי, וראיתי את עיניה מתמלאות דמעות. לא רציתי לפגוע בה, ואפילו הרגשתי כאב על כך, לכן העברתי את שארית הדרך הביתה במחשבה על איך לגרום לה לרדת לסוף דעתי, ובמקום להיפגע-לעשות משהו חיובי עם הדברים שאמרתי. ממש לפני שהגענו לביתה ציטטתי לה משפט מן הגמרא: 'בשלושה דברים אדם יכול להיתקל באקראי, מציאה (דבר טוב), עקרב (דבר רע) ונביא⁹, כלומר, מישהו שיכול להאיר את עינינו לעתיד, למרות שבהווה דבריו נשמעים כשליליים. ייתכן שעכשיו אינך רואה זאת, כי את עסוקה בצער הפרידה, אבל בהחלט יכול להיות שבעתיד ייצא לך משהו טוב דווקא מהדברים ששמעת ממני היום'.

"אפרת ירדה מהמכונית, ולא ראיתי אותה שש שנים. בזמן שנתתי הרצאה בצפת, ניגשה אליי פתאום מישהי, שנראתה שונה לגמרי מאפרת שאני זכרתי, בעיקר בגלל המבט הקורן בעיניה. היא אמנם הזדהתה כאותה אפרת, וסיפרה לי ששינתה באופן קיצוני את אורח חייה. כיום היא מעבירה לאחרים סדנאות וחוגים על מסר הנתינה הנכונה. היא הודתה לי בהתרגשות על כך שהארתי את עיניה לגבי התנהגותה באותו יום, ואמרה שהמפגש בינינו היווה נקודת מפנה בחייה. היום היא פשוט אישה מאושרת, כך אמרה, ואני האמנתי לה, כיוון שהמבט הקורן בעיניה הוכיח לי זאת יותר מכל דבר אחר."

"סיפור מעניין", אמר שאולי והתרווח בכיסאו. "אני לא הייתי מעלה בדעתי לפסול בחורה יפה ומושכת על סמך התנהגות כזאת".

"זה קורה, כי אנחנו כל כך רגילים להתנהגות כזאת מצד הסובבים אותנו", הסברתי. "אני בטוח, שאחרי ששמעת את הסיפור הזה תשים לב לפרטים כאלה בהתנהגות הקרובים לך, ותעיר להם על כך. איך תגיב אם תשב במסעדה עם מישהו שאתה עומד לעשות איתו עסקים, ותבחין שהוא מתעלל במלצרים ללא סיבה וללא הרף?".

"אני אחשוב פעמיים אם לעשות איתו עסקים", אמר שאולי בהרהור.

"יפה! אני לא מתחבר לעולם עם אנשים כאלה, וזהו בעיניי מבחן לכולם. ויש לי עוד שאלה אל שניכם, והפעם אני מבקש שלא תענו לי עליה עכשיו, אלא תחשבו עליה עד הסדנה, שאז אבקש שתענו לי ותנמקו את תשובתכם. כיצד, לדעתכם, הייתם נוהגים אילו הייתם מתארחים במלון בו התשלום כולל רק לינה וארוחת בוקר, והייתם רואים מישהו מפמלייתכם מכין לעצמו כריכים לארוחת הצהריים? א', הייתם עוזרים לו להכין מהר יותר? ב', הייתם מעירים לו על התנהגות לא נאותה? ג', הייתם קמים ועוזבים בהפגנתיות את השולחן? ד', הייתם שותקים שתיקה רועמת?"

"אני מניח, שיש עוד כמה תשובות שיעלו במוחכם במהלך ההרהור בנושא. אני מבקש שתחשבו על זה, ותבואו מוכנים למפגש הראשון של הסדנה עם תשובות, אבל בינתיים, רבותי, השעה כבר מאוחרת, ואתם צריכים ללכת הביתה למשפחות שלכם. הנשים שלכם ודאי טרחו רבות על הכנת ארוחת הערב כדי שתַעַרְב לחיככם, ואם תיעדרו יותר מידי מן הארוחות הללו, הן תפסקנה לטרוח, ובצדק. אולי זה מה שאשתך, שאולי, מנסה להגיד לך באמצעות הערות סרקסטיות, שמסתירות, בעצם, את העובדה שהיא נפגעת מחוסר ההערכה שלך למאמצים שהיא עושה. יכולתי לספר לכם עוד סיפור שימחיש את דבריי", אמרתי, כשראיתי את פניו של שאולי לובשות הבעה של חוסר אמון, "אבל השעה כבר באמת מאוחרת, נשאר גם אותו לסדנה".

"תספר לנו עכשיו", הפציר בי איציק, "אם זה יעזור לנו לשנות גישה בקשר לזוגיות, זה יהיה שווה את ההיעדרות מארוחת ערב אחת". "אני רואה שלמדת משהו במשך היום", חייכתי אליו, "אבל זה באמת יהיה הסיפור האחרון להיום. אחר

כך גם אני רוצה כבר ללכת הביתה, למשפחתי, שלא ראתה אותי יומיים".

"בסדר", ענו שניהם במקלה, ואני פתחתי בסיפור הצ'יצ'ה המצייצת.

"באחד מטיולינו לדרום אמריקה, החלטנו לשהות מספר ימים במעבה הג'ונגל, אצל משפחה אינדיאנית, שחיה בתנאים פרימיטיביים מאד. המדריך שלנו היה דניאל קופרמן, בן לאב יהודי ואם מצאצאי האינקה. דניאל ירש מאביו את אחד מבתי המלון בקואנקה שבאקוודור, ומדי פעם, כאשר איפשר זאת מזג האוויר, היה מוציא קבוצה קטנה של תיירים לטיול מאוד מיוחד במעבה הג'ונגל ונהר האמזון. דניאל זה התיידד בעבר עם אחד מהאינדיאנים משבט השוואר, שהואשם ברצח אדם לבן בפאתי הג'ונגל, ושמר עליו במלוננו עד המשפט, מחשש שייעשה בו לינץ'. בתקופה הזו הם התיידדו, ולאחר שהאינדיאני יצא זכאי במשפט, הוא הזמין את דניאל להתארח אצלו. כך נולד הרעיון להביא למקום תיירים, המחפשים התנסות מיוחדת בג'ונגל.

"טסנו במטוס נוסעים קטן, ונחתנו בקרחת היער, אחר כך המשכנו לשיט בסירת קנו במעלה אחד היובלים של נהר האמזון. לאחר השיט צעדנו כשעתיים ברגל עד שהגענו ליעדנו, מקום מגוריה של המשפחה האינדיאנית, אשר אביה יורה עדיין חצים מורעלים למטרות ציד. דניאל סיפר לנו בדרך, שעד לפני עשרים שנה נהגו בני שבט זה לכווץ את גולגלות אויביהם.

"לפני שהגענו למתחם בו התגורר האינדיאני, עצר אותנו דניאל, ונתן לנו הוראות אחרונות כיצד להתנהג במקום. הוראתו להיזהר מפגיעה ברגשותיו של האינדיאני נחרטה במוחי יותר משאר דבריו. 'אם יציע לכם לשתות את משקה הצ'יצ'ה שלו', הוא הדגיש, 'אסור לכם לסרב בשום אופן. זו תהיה פגיעה חמורה בכבודו, ואירוע כזה עלול להסתיים בחץ מורעל. אבל יש סיכויים טובים שהוא לא יציע', סיים כשראה את החשש במבטנו.

"משקה הצ'יצ'ה עשוי משורשי צמח היוקה, מעין תפוח אדמה עשיר בעמילנים. ארבע נשותיו של האינדיאני, שהיו גם כולן אחיות, נהגו להכין לו את המשקה כל אחת בנפרד, בדרך הבאה: הן קילפו את שורשי צמח היוקה, חתכו אותו לחתיכות קטנות והרתיחו אותן במים, אחר כך הכינו מעין מחית, ממנה היו לועסות בכל פעם מנה קטנה ויורקות אותה חזרה לכלי אחר. המחית הזו עברה תהליך של תסיסה, פרמנטציה, כשהתערבבה ברוק שבפי האישה, והפכה למשקה בטעם של יוגורט מקולקל. זאת היתה בעצם הבירה שלהם. האינדיאני נוהג לשאת את המשקה הזה במתלה מיוחד על כתפו וניזון ממנו כל היום".

"איכס", עיקם שאולי את פרצופו, ואני פרצתי בצחוק. "אמנם כן, ולרוע מזלי הציע לי האינדיאני הזה, שבתחום ביתו התגוררנו, לשתות מהצ'יצ'ה שלו. הוא הגיש לי את המשקה בקערה עגולה מעץ שהיתה במקור אגוז קוקוס, כנראה. לא יכולתי להסתכן בסירוב ושתיתי, והטעם אכן היה נורא. אבל אחר כך עברתי כנראה את המבחן שלו, והוא הזמין אותי להצטרף אליו לדיג. זה כבר נשמע יותר מעניין וביקשתי מדניאל שישאל אותו, איזה סוג של דגים אנו עומדים לדוג ובאיזה גודל הם, כדי שאדע להכין את ווי הקרס המתאימים ואת הפיתיונות. שניהם פרצו בצחוק ודניאל הסביר לי, שכל מה שאנחנו צריכים זו סכין גדולה, מצ'טה, באמצעותה מפלסים את הדרך בג'ונגל. תהיתי כיצד אנחנו עומדים לדוג בסכין ענקית, אבל עשיתי כדבריו. בדרך אספנו עלי בננה גדולים, יתדות שחתכנו מקנה במבוק, שאחר כך יצרנו מהם סכר קטן בעיקולי אחד מיובלי האמזונס.

"האינדיאני חיפש ובדק שורשים של מספר שיחים, עד שמצא את שיח הברבסקו. הוא חתך חלק מהשיח והחל לטפסף ממנו נוזל לבן לתוך המים. במים הופיעו בועות לבנות, דומות לבועות המופיעות כאשר מטפטפים מי חמצן על פצע. הם

הסבירו לי, שהנוזל הלבן שטפטף מצמח הברבסקו, מוציא את החמצן מהמים, וגורם לדגים שבתוך היובל החסום להתעלף מחוסר חמצן. אחר כך הם פשוט אוספים אותם, כמו שאוספים פטריות אחרי הגשם.

"לאחר האיסוף ספר האינדיאני את מספר הדגים שהיו ברשותנו, חישבנו ביחד כמה אנשים נהיה בסעודה, ואת הדגים העודפים החזרנו למים, לאחר שפירקנו את הסכר. כך למדתי שיעור חשוב באקולוגיה, כיצד לקחת מהטבע בדיוק כמה שצריך ולא לבזבז משאבים. באותה שעה הרהרתי עד כמה יש לנו, הנאורים כביכול, מה ללמוד מהתנהגות הפרימיטיביים.

"לאחר הארוחה ישבנו במעגל סביב המדורה, ואז ביקשתי מדניאל לשאול את האינדיאני, אם אפשר לשאול אותו שאלה אישית. האינדיאני ענה בחיוב. 'תשאל אותו אם הוא יודע, על פי טעם הצ'יצ'ה, איזו מכל נשותיו אוהבת אותו יותר מהאחרות', ביקשתי. דניאל היסס לשנייה, ולבסוף תרגם את דבריי. האינדיאני הביט בי במבט חודר שקפא על פניי לזמן ממושך, עיניו יקדו, ואני חשבתי לעצמי שטוב שהצינור, באמצעותו הוא יורה חצים מורעלים, רחוק מטווח ידו. אחרי זמן שנראה בעיניי כנצח, פנה האינדיאני לדניאל, ואמר לו שאני אדם חכם מאוד. 'לאף אחד לא גיליתי עד כה את הסוד שלי, שלפי טעם הצ'יצ'ה אני יודע מי מנשותיי אוהבת אותי יותר, והוא גילה את זה בעצמו', אמר האינדיאני.

קודם כל, נשמתי לרווחה, אחר כך עניתי לו, שאני לא חכם יותר מכל בעל ממוצע בעולם המודרני. אני פשוט יודע מניסיון, שכאשר מכינים אוכל באהבה, הוא טעים יותר. כאשר נותנים מכל הלב, הכל ערב לחיך. כאשר מכינים אוכל רק כדי לצאת ידי חובה, לרוב הוא לא טעים ולפעמים הוא גם נשרף. כאשר אנשים באים מתוך נתינה, למיצי הרוק שלהם יש טעם אחר,

וכאשר הם כועסים, מתרגזים, או מתלוננים, הפיסיולוגיה בגוף משתנה, וכך אפשר גם לקבל כיב קיבה, אולקוס. "מזל שאשתי לא מכינה לי צ'יצ'ה כזאת", אמר שאולי והתמתח, "לפעמים, כשאני מודיע לה בטלפון שלא אצליח להגיע בזמן לארוחת ערב, היא ממש יורקת אש". "ובצדק", אמרתי, "היא טורחת ומכינה, נותנת מעצמה, מכל הלב, כדי לגרום לך עונג ולשמח אותך, ואתה אפילו לא מגיע לטעום, ומונע ממנה את האפשרות להעניק. הייתי מספר לך את הסיפור על אימא שלי, שהתנהגה באותו אופן כמוך, אבל את זה באמת נשאיר כבר לסדנה, כשתבואו כולכם עם משפחותיכם".

חלק שני

פרק 7 – הסדנה: סדרי עדיפויות נכונים בנתינה

מרכז הכנסים במלון "דן פנורמה" המה אדם. כל חבריי הקרובים ובני משפחותיהם הבוגרים התכנסו שם. במשך ארוחת הערב הדשנה שערכתי להם לפני ההרצאה, עברתי בין השולחנות והשתדלתי להעניק לכולם תשומת לב. "אתה נראה כמו חתן", לחש לי שאולי בחיור. הוא ישב ליד אשתו באופן שביטא את האינטימיות החדשה שפרחה ביניהם. השבתי לו בחיור, ואמרתי שאני מרגיש הרבה יותר טוב מחתן, כיוון שרוב החתנים בליל כלולותיהם הולכים אל הלא נודע, ואילו אני מרגיש, שאני מתקדם אל עתיד שהוא "כרוניקה של הצלחה ידועה מראש".

"כל זה – בתנאי שתצליח לשכנע את כולם באמיתות התאוריה שלך", ענה לי שאולי, שנראה יותר מרוגש ממני. "חבל שלא ישבת עם כל אחד מהנוכחים כאן לבד, כמו שישבת איתי".

"ככה היינו מגיעים לשלב הביצוע תוך שנה", אמרתי והעברתי את מבטי על האולם השוקק אנשים. "תסמוך עליי, שאולי, אני מעביר סדנאות כאלה כבר שנים רבות, ועד היום לא היתה לי סיבה לחשוב שהן לא אפקטיביות. על אחת כמה וכמה כאשר מדובר בחברינו הטובים, שרובם אנשים פתוחים

ואינטליגנטים, ומכירים אותי במידה מספקת, כדי לדעת שאינני פנטזיונר או שרלטן, חלילה".

"בכל זאת, שיהיה בהצלחה", הוא הספיק ללחוש לי, כאשר לקחתי את המיקרופון וביקשתי מהאנשים לעבור לאולם הכנסים.

"חברות וחברים יקרים", פתחתי את הערב, "כרגע איחל לי חברנו הטוב מאיר שאולי הצלחה בערב הזה. ואני רוצה לפתוח בזה ולהגיד לכולכם, שההצלחה שלי תהיה ההצלחה של כולנו".

מחיאות כפיים סוערות קטעו את דבריי, ולפתע הרגשתי כמו פוליטיקאי, המנהל קמפיין לבחירתו האישית לתפקיד רם, הדבר האחרון שביקשתי לעצמי. הרמתי את ידי כדי לקטוע את מחיאות הכפיים, וביקשתי שלא יעשו זאת יותר.

"במקום מחיאות כפיים", המשכתי, "אני מבקש שתקשיבו היטב, ותנצלו את ההפוגות בדבריי, כדי לעכל את הדברים שאומר. אני יוצא מתוך הנחה, שכולכם כבר יודעים באופן שטחי על מה מדובר, והערב אני רוצה להרחיב את דבריי על ההיגיון שבנתינה. בסוף דבריי תוכלו גם לשאול שאלות ולבקש הבהרות לדברים בלתי מובנים. מי שיחשוב בסוף הערב הזה, שיישום תיאוריית הנתינה לא נראה לו, ולא יוכל לעמוד בעיקרי הדברים, כדאי שיפרוש עוד היום. האנשים שיישאו איתנו יהיו חייבים לאמץ את העקרונות והערכים לפיהם תפעל הקהילה, שאנו עומדים להקים. אנו חייבים להיות מאוחדים בדרכנו. חלק מאיתנו נמצאים כיום במצב בו הם אינם יודעים את אשר אינם יודעים, וחשוב, שבסוף הערב תדעו לפחות, את אשר אינכם יודעים עכשיו, ותבדקו בכנות עם עצמכם, אם מתאים לכם להמשיך וללמוד, וליישם מאוחר יותר בחייכם את אשר למדתם." "מה זאת אומרת אנחנו לא יודעים את אשר איננו יודעים?", הרים בנו החייל של איציק את ידו ושאל.

"כמו תינוק בן שנה", חייכתי, "תינוק שאינו יודע שיש שרוכי נעליים, וכמובן גם אינו יודע לשרוך אותם. בגיל שלוש הוא כבר יודע על קיומם של שרוכים, אך עדיין אינו יודע לשרוך. רק בגיל חמש, בערך, הוא לומד לשרוך את נעליו, אבל צריך להתרכז מאוד כדי להצליח, ובגיל עשר הוא כבר עושה זאת מבלי להקדיש לכך שום מחשבה. אלו השלבים שתעברו פה. תחילה, תבינו שכל מה שרובכם חושבים שהוא נתינה, בעצם אינו נתינה נכונה, או אינו נתינה כלל. אחר כך תבינו מה זאת נתינה נכונה, ובשלב מאוחר יותר תצטרכו להקדיש זמן כדי לחשוב על כל פעולה שלכם, ולבדוק אם היא נתינה נכונה או לא. לבסוף, כשנגיע לשלב בו הקהילה תתפקד כבר כמו מערכת משומנת היטב, תעשו זאת בלי להקדיש לכך מחשבה, כי זה יהיה כבר חלק מכם.

"אני רוצה שתבינו, שהנתינה שאני מדבר עליה אינה טבעית לבני האדם. אותו תינוק שאינו יודע לשרוך נעליים, מתרגל שעושים זאת בשבילו, ובעצם – הוא מתרגל רק לקבל. אם הוא לא מקבל את מה שהוא מרגיש שהוא צריך, הוא פשוט לוקח באמצעות בכי, או בכל צורה אחרת של הפגנת מצוקה. רוב ההורים גם אינם מחנכים את ילדיהם לנתינה במשך שנות גידולם, לפעמים אפילו להפך. יש הורים המקפידים, למשל, להזהיר את ילדיהם שלא יתנו לילדים אחרים את החפצים שלהם, שמא יהרסו להם ולא יחזירו להם אותם".

"יש לי שאלה", קראה אריאלה, אשתו של איציק, מן האולם: "עצם הנתינה לילדים שלנו אינה כבר בעצמה חינוך לנתינה? הרי אנחנו יודעים, שחלק גדול מהחינוך לא מתבטא במה שאנחנו אומרים לילדים, אלא במה שאנחנו עושים. הילדים רגישים למעשינו ואף משתדלים לחקות אותם".

"נכון", חייכתי. אריאלה היתה פסיכולוגית, והתאים לה לשאול שאלה כזאת. "אבל גם נתינה מהסוג הזה לא נעשית נכון ברוב המקרים, והילד מקבל מסר משובש באשר לנתינה.

כמה פעמים שמעת מהורים, בעיקר מאמהות, התבטאויות כמו 'את כל החיים שלי אני מקריבה בשביל הילדים, או בשביל הבעל, למשל?'.
 "הרבה", היא ענתה מהורהרת.

"אנשים כאלה עושים טעות – בחשיבה או במעשה. נתינה – אין פירושה הקרבה. אדם, אפילו הוא הורה, צריך קודם כל לתת לעצמו. אם הוא יקריב את חייו באמת עבור ילדיו, לא יישאר לילדים המסכנים הללו הורה. וילדים צריכים את הוריהם, גם אם הם אינם מוכנים רק לתת להם כל הזמן. הורה שנותן בלי גבול, יגיע בסופו של דבר לאפיסת כוחות ולהתמוטטות. עם השנים, כשהילד גדל והופך להיות בעל יכולות מסוימות, רצוי לתת לו אפשרות לתת להורה, אם זה בעזרה בבית, אם זה בעבודות בחופשה, כדי לחסוך דמי כיס ולא למצוץ את כיסי ההורים עבור כל גחמה. זוהי צורה של נתינה נכונה. אדם צריך לתת קודם כל לעצמו, מזון, בריאות, ביטחון, אהבה. כל זה יאפשר לו יכולת לתת גם לאחרים. אדם שאין לו את כל אלה, אין לו גם מה לתת, אין לו בעיקר את האנרגיה הדרושה כדי לתת".

"הבנתי", ענתה אריאלה, ואנשים רבים בקהל הנידו את ראשם בהבנה גם כן.

"ועכשיו תשאלו: 'כיצד משיגים אנרגיה?'", המשכתי. "מיד אדבר על כך, אבל תחילה אני רוצה להסביר את הקשר שבין אנרגיה ובין בריאות. אנרגיה מועטה היא צעד ראשון לקראת מחלה. כדי להשיג את התוצאה הרצויה בחיים, להיות בריאים, צריך לוודא שכל מה שאנחנו עושים מסייע להגביר את האנרגיה בגופנו. האנרגיה נובעת מתאי הגוף. מכאן, שאיכות החיים של האדם תלויה באיכות החיים של התאים בגופו. בגופנו יש שבעים וחמישה טריליון תאים. תורת התאים מלמדת, שהתאים הם אלה השומרים על האנרגטיות והחיוניות שלנו. התאים הם מעין בתי חרושת זעירים, המעבדים את

המזון שאנו זקוקים לו ומפרישים את השאר. התוצר של התא הוא האנרגיה, לכן חשוב שתאים אלה יקבלו את מרב המרכיבים המבטיחים את בריאותם. כדי לצמוח זקוקים התאים לחמצן, למזון וליכולת להיפטר מן הפסולת. מחקרים שנעשו בארצות הברית עוד בראשית המאה ה-20, שיש קשר בין כמות החמצן בדם לבין הבריאות. מחקר אחר אף אישר את התפיסה, שחוסר חמצן הורס את התאים.

"על פי מחקר שנערך במכון רוקפלר בניו יורק", המשכתי, "נמצא שתאים של חיות החזיקו מעמד עשרות שנים (פי כמה מתוחלת החיים הממוצעת של החיה), מאחר שקיבלו תזונה מתאימה והפסולת הרעילה שהם ייצרו - נוקזה. מחקר זה הוכיח את טענתו של דוקטור אלכסיס קול ממכון זה, הטוען שתאים יכולים לחיות לעד, אם הם מקבלים תזונה בסיסית המספקת את צורכי התא, ואינם מורעלים על ידי הפסולת שהם עצמם מייצרים.

"הצטברות רעלים נובעת מאורח חיים לא נכון, מצריכת מוצרים, כגון: מלח לבן, סוכר לבן, קמח לבן, אלכוהול, סיגריות, חומרים משמרים וצבעי מאכל. אנחנו נהיים חולים, משום שאנחנו מפריעים לעצמנו להישאר בריאים. הגוף מטבעו יודע להיות בריא. אנחנו, באורח החיים הלא נכון שלנו, גורמים לתאים שלנו למות. כשהמערכת החיסונית נחלשת עקב אורח חיים לא נכון, בין היתר בגלל אגירת פסולת בגוף, הופך הגוף חשוף יותר לחיידקים ולווירוסים.

"המערכת הלימפטית (לימפיאר בלטינית פירושו: לנקות) אחראית להוצאת הפסולת מהגוף. נשימה עמוקה מפעילה את המערכת הלימפטית, ומגבירה את זרימת הנוזל הלימפטי פי 10 עד 15 מהנורמה. נשימות עמוקות מנקות את הגוף ומחמצנות את התאים. כאשר לתאים יש חמצן, נוצרת אנרגיה רבה יותר. זו הסיבה שעלינו להקדיש תשומת לב רבה ביותר לנושא הנשימה.

"הזרימה העשירה ביותר של הדם היא בחלק התחתון של הריאות, שם הוא מתחמץ, ולכן יש לנשום נשימות עמוקות ולתוך הבטן. כשנושמים עמוק יותר, פוחת הסיכון לחלות. בארצות הברית, למשל, נמצא, כי אחד מתוך שלושה אנשים חולה במחלה קשה, כמו: סרטן או מחלת לב, בעוד אצל ספורטאים, היחס הוא אחד לשבעה. נשימה, אם כן, חשובה יותר מאשר בניית השרירים. מכאן, שפעילות אירובית חשובה יותר לבריאות מאשר אימון בונה שרירים. הליכה ברגל, ללא הגברת הנשימה, אינה עוזרת כלל".

עתה עברתי אל השלב המעשי בהרצאה שלי. "על מנת לשפר את בריאות התאים, מומלץ לבצע נשימות מעצימות שלוש פעמים ביום, בכל פעם עשר נשימות מעצימות עמוקות". עתה ביקשתי מנציג אחד מכל משפחה, לפחות, שירשום לפניו את אופן ביצוע תרגול הנשימות המעצימות.

"יש לנשום נשימה עמוקה ולספור יחידה אחת. אפשר לספור עד שלוש, ארבע או חמש. אצלי יחידה אחת זה ספירה עד ארבע. ככל שתתאמנו יותר, כך תגיעו ליותר, יש כאלה שמסוגלים לספור עד שבע תוך כדי נשימה אחת".

המשכתי בהדגמה. "החזיקו את האוויר במשך ארבע יחידות (אני סופר עד שש-עשרה), נשפו החוצה שתי יחידות (אני סופר עד שמונה תוך כדי נשיפה). אפשר לעשות זאת בעמידה, בישיבה, או בעת הליכה ברגל. אם אינכם רגילים לפעילות פיזית, אתם עשויים להרגיש בהתחלה סחרחורת.

"תשאלו: 'מדוע צריך להחזיק את האוויר בפנים?' כיוון שבדרך זו מחמצנים את הדם. ולמה צריך להוציא פי שניים ממה ששואפים? כדי להוציא החוצה פסולת.

אם כן, יש לעשות זאת כך: לשאוף תוך ספירה עד ארבע, להחזיק את האוויר תוך ספירה עד שש-עשרה, ולנשוף תוך ספירה עד שמונה. אלה מביניכם שמתאמנים ביוגה, בוודאי מכירים את הטכניקה", אמרתי, ולבסוף הוספתי: "אני חושב

שכדאי שכבר הערב תתחילו לתרגל את הנשימה בצורה כזאת. בואו נתרגל זאת כאן, אפשר גם לשכלל את התרגיל בתוספת קטנה". ביקשתי מכולם לקום ולהתרחק קצת זה מזה, ליצור רווח נאות לתרגיל, ולהתבונן בי תחילה בביצוע התרגיל. לאחר מכן ביקשתי שנעשה זאת כולנו יחד.

"עומדים בפיסוק נוח, משלבים את שתי האצבעות האמצעיות מכל יד ומניחים אותן על העורף, תוך כדי הרמת ידיים יש לנשום נשימה עמוקה- יחידה אחת, (אני סופר עד 4).

להרים את הסנטר, להתיישר, להזדקף, ולהחזיק בפנים את האוויר במשך 4 יחידות (סופר עד 16). (מרגישים את חוליות עמוד השדרה).

משחררים את האצבעות, מניחים את כפות הידיים על השכמות, גבוה ככל האפשר, מתחילים להתכופף קדימה תוך כדי תמיכה של כפות הידיים בגב, והידיים זזות כלפי מטה בצד האחורי של הגוף עד העקבים.

תוך כדי כיפוף נושפים החוצה את האוויר במשך שתי יחידות, (אני סופר עד 8) .

מזיזים את כפות הידיים לחלק הקדמי של כפות הרגליים, ומתחילים להתרומם לאט לאט, כשהידיים מלטפות את החלק הקדמי של הרגליים.

מתיישרים, הידיים באזור הקדמי של הגוף, מחברים את האצבעות שוב, מניחים מאחורי העורף, ותוך כדי כך מתחילים לנשום יחידה אחת וחוזרים שוב על התרגיל.

יש להגדיל בהדרגה את מספר הכפיפות עד 10 .

יתרונות התרגיל:

התרגיל גורם לניצול יותר אפקטיבי של החמצן בגוף.
נושמים יותר חמצן, וגם גורמים לבעירה פנימית טובה יותר.

נוצרת הרגשת שלמות, כאשר הידיים נוגעות בחלקי הגוף לכל אורכו.

עמוד השדרה מתיישר והגב נשאר זקוף יותר.
נשלח דם למוח, וכתוצאה מכך תאי המוח מתחזקים.
מיישר את עמוד השדרה, עוזר להישאר זקוף יותר.
שולח דם למוח ומחזק את תאי המוח.

עכשיו אתם מבינים בודאי, מדוע העמיד פלדנקרייז את דוד בן-גוריון על הראש, בגיל 80". סיימתי את התרגיל לקול צחוקם של המשתתפים סמוקי הלחיים.

"עכשיו שכולנו רעננים יותר, בואו נמשיך בקטע העיוני של הסדנה" כולם התיישבו במקומותיהם, הכינו את כלי הכתיבה וחיכו להמשך.

פרק 8 – נתינה כדרך להתגבר על מצבים קשים

"אחרי שאדם נותן לעצמו, הוא יכול גם לתת לבן זוגו, לילדיו, למקום עבודתו, לקהילה בה הוא חי ולעולם כולו. זהו הסדר הנכון שבנתינה", המשכתי בדבריי. "אבל ישנם גם מצבים שבהם אין באפשרותו של האדם לתת לעצמו את כל מה שהוא צריך, כמו שקרה לאנשים בתקופת השואה, למשל. אין זאת אומרת שאנשים כאלה לא יכולים לתת. להפך. הנתינה מספקת לאנשים במצבים קשים את היכולת להמשיך לתפקד, ולשרוד את המצבים הללו".

"מאין הם לוקחים אנרגיה לכך במצב כזה?", שאלה פרופסור שביט.

"אחד הספרים החשובים, לדעתי, שנכתבו במאה השנים האחרונות, הוא 'האדם מחפש משמעות – מבוא ללוגותרפיה' של הפסיכולוג ויקטור פראנקל", פתחתי את תשובתי. "מר פראנקל, בעצמו ניצול שואה, ביקש לחקור אם היה מכנה משותף כלשהו לכל אלה שהצליחו לשרוד את התופת האיומה ההיא. ואמנם הוא גילה, כי מתן משמעות לסבל שעברו, הוא שאפשר להם לשרוד את תקופת השואה.

"פראנקל נהג לצטט את הפילוסוף פרידריך ניטשה, שאמר כי 'מי שיש לו 'למה' למענו יחיה, יוכל לשאת כמעט כל 'איך'. כי

ה'איך', כידוע לנו, לעתים בלתי נסבל, קשה כמעט ללא נשוא. יש רגעים בהם החיים עלולים להיראות כמעמסה כה כבדה, עד כי נדמה לנו שלא נוכל להמשיך ולשאתה. כאשר אנו מוצאים איזה 'למה', איזו משמעות לחיינו, רק אז נוכל לשאת את כובד ה'איך'.

"פראנקל טען, כי משמעות החיים מורכבת משני חלקים: מטרה ונתינה. הוא מצא, שאנשים אשר שרדו את מחנות ההשמדה, אמרו לעצמם שהם חייבים לשרוד, כדי לספר לעולם על מה שקרה שם, או כדי לראות, ולו עוד פעם אחת, בן משפחה אהוב. במטרה היתה הרצון לשרוד, והנתינה היתה הרצון לספר לעולם את מה שקרה או לפגוש באותו בן משפחה".

"השואה היתה מצב מאוד קיצוני", העיר איציק, "השאלה היא איך שורדים במצבי הביניים, כאשר קשה לך מאוד באופן אישי, אבל רוב הסיכויים שאת העולם זה לא יעניין, למשל".

"פראנקל סיפר, למשל, שזמן רב אחרי המלחמה הגיע אליו רופא כללי קשיש, כדי להתייעץ איתו כיצד להתגבר על מות אשתו, שנפטרה שנתיים קודם לכן, ואותה אהב יותר מכל. אותו רופא היה שריו בדיכאון עמוק, ולא הצליח להתמודד איתו בעצמו. 'מה היה קורה, דוקטור, לו אתה היית מת ראשון מבין שניכם, ואשתך היתה צריכה להאריך חיים אחרים, בלעדיך?', שאל אותו פראנקל. 'זו היתה מכה נוראה בשבילה', ענה הרופא הקשיש, 'קשה לי לחשוב כמה סבל היה נגרם לה כתוצאה מכך'. 'אתה רואה', ענה לו פראנקל, 'סבל זה נמנע ממנה, ואתה הוא זה שמנעת אותו. ועכשיו עליך לשלם על כך בעובדה שאתה ממשיך לחיות ולהתאבל עליה'. הרופא לא אמר מילה, ורק לחץ את ידו של פראנקל בשקט ויצא ממשרדו. הסבל חדל, איכשהו, להיות סבל, ברגע שהוא מצא לו פשר. הוא מצא בעצם מטרה לחייו: מניעת הסבל, שעבר בעצמו, מאשתו המנוחה והאהובה"¹⁰.

"זאת אומרת, שנתינה יכולה להיות אמצעי להתגבר על מצוקות אישיות", אמרה ליז, אותה ייעדתי להפוך לאחראית על פרסום הקהילה שלנו.

"אכן", עניתי, "ויש באמתחתי אינספור סיפורים מהחיים הממחישים זאת. בחור שהכרתי, שהיה מכור כבד לסמים ולאלכוהול, החליט, לאחר שנגמל, להנחות קבוצות של נגמלים אחרים. שנים אחר כך הוא הודה בפניי, שעבודה זו הפכה להיות מקור הכוח בחייו, והעניקה להם משמעות. הוא ידע בשביל מה הוא קם בבוקר, וחש כאדם ראוי ומועיל לזולת, ואפשר שזה היה הסוד שעמד מאחורי העובדה, שמעולם לא נמשך עוד לסמים ולאלכוהול לאחר הגמילה שעבר."

"יש לך גם סיפורים על נשים שיצאו ממצוקות, ושינו את חייהן באמצעות נתינה?", שמעתי את פרופסור שביט קוראת מהקהל.

"ודאי", השבתי, "יש לי סיפורים רבים על נשים כאלה. הכרתי פעם בחורה בשם ציפי, אשר חוותה אונס אכזרי, כשהיתה בשנות העשרים לחייה. במשך שש השנים שלאחר המקרה ייסרה את עצמה במחשבות, שלא הובילו אותה לשום מקום, חוץ מאשר לשקיעה באומללות. 'מדוע זה קרה דווקא לי?', 'מדוע אלוהים לא שמר עליי והניח לכבודי להיות מחולל?', שאלה את עצמה, והמשיכה לחיות בתחושה שאין לה כל שליטה פנימית על חייה, כפי שלא היתה לה שליטה על מעשה האונס האכזרי שעברה, וחייה הפכו לסיוט כתוצאה מכך. היא לא חיפשה את מוקד השליטה על חייה בתוך עצמה, אלא ביקשה אותו ממקור חיצוני לה, וכאשר לא מצאה אותו שם, התוצאה היתה אכזבה וייאוש. רק לאחר שש שנים הצליחה להגיד לעצמה משהו שונה: 'לא ציפיתי שדבר כזה יקרה לי, אבל מאחר שזה קרה – הפכתי לאישה רגישה יותר, והיום אני יכולה לקרוא בעיניהן של נשים אחרות שנאנסו את מה שעובר עליהן'. באותו שלב החליטה ציפי להתגייס לעזרת נאנסות

אחרות, וחייה הפכו בעלי משמעות עבודה. כתוצאה מהנתינה לאחרות היא הרגישה שליטה בחייה.

"ישנו גם סיפור נוסף, קשה אף יותר, על שתי אחיות צעירות ממשפחה חרדית שהתפרקה. אותן בנות נמסרו למשמרת בחצרו של אחד האדמו"רים. בנו של האדמו"ר, גבר כבן ארבעים, ניצל מינית את האחות הגדולה. הילדה האומללה הרגישה שאין בכוחה לעשות כלום כדי להפסיק את ההתעללות בה, כיוון שחייתה במקום סגור ומסוגר, בו לא היה לה בפני מי להתלונן. אולם כאשר הבחינה בעיניה של אחותה הצעירה ברמז לכך שההתעללות הזו עוברת גם עליה, הפיחה בה ההבנה הזו כוח חדש, כפול ומכופל מזה שלא מצאה כדי להיאבק עבור עצמה. היא החליטה לצאת ולהילחם באדמו"ר, כדי להציל את אחותה. להילחם באדמו"ר היה מבחינתה קשה יותר מאשר ללחום באלוהים, אבל הנערה הנחושה ניצחה, היא הצליחה להוציא את הסיפור לאור, ובן האדמו"ר נענש בשש-עשרה שנות מאסר".

שוב נשמעו מחיאות כפיים מקרב קהל חברי. ניכר היה, שהסיפורים השפיעו על גישתם לנתינה כבר בשלב זה.

"אלה היו רק שלוש דוגמאות אמיתיות וקשות לכך, שבאמצעות מטרה ונתינה יכול אדם להוציא את עצמו ממצבים קשים ביותר", המשכתי לאחר ששכחו מחיאות הכפיים. "אנשים רבים נפגעים בחייהם בצורה כה אנושה, עד שאינם מצליחים לצאת מהייאוש ומתחושת החידלון. אסונות, כמו: פשיטת רגל, גירוש, התאלמנות, או אובדן של בן משפחה אהוב – הם אסונות כבדים ביותר. כאשר מתרגש ובא על אדם אסון אישי, הדבר העיקרי שנלקח ממנו הוא יכולת הנתינה, כלומר, אובדן המשמעות.

"מה אפשר עוד לומר לאם שבנה נפטר, נהרג או נרצח בגיל צעיר? כל מה שעובר במוחה – הם תסריטים מן העבר. האושר שחווה עם בנה בעבר, אותו אושר שנלקח ממנה עתה לעד.

היא מתייסרת על אומללותה בהווה, על הריקנות שנותרה לאחר האובדן, כל הדברים שאותם החמיץ בנה במותו, הזכות לשאת אישה ולהקים משפחה נגזלה ממנו, וממנה נגזלה עקב כך הזכות להיות סבתא. כל מה שנותר לאם שכולה כזאת עכשיו הן המחשבות.

"המחשבה, כידוע, מביאה לרגש, והרגש מביא לפעולה. באם המחשבה היא שלילית, מופיע בעקבותיה רגש שלילי, כמו: תסכול, רגשות אשם, אכזבה, כישלון, בושה, רחמים עצמיים, דאגה ופחד. הרגשות השליליים מביאים בעקבותיהם התעסקות ממושכת באבל ובשכול, המתבטאת בביקורים חד-יומיים או חד-שבועיים בבית הקברות, הקמת אנדרטאות, גיוס כספים לגלעד, הוצאת ספרים העוסקים במת, הוצאת יומנים וספרי תיעוד ליקיר שנפטר בטרם עת.

"תשאלו מה רע בזה? ובכן, ההתעסקות הזאת גורמת לאותה אם לשקוע במעגל הסבל שלה. בכך היא אינה מועילה לעצמה וודאי שלא לאחרים. על פי היהדות, שמחת החיים חשובה יותר מן האבל ומן השכול, ולכן היא מצווה על אבלים לחדול מן האבל בימי שבת וחג, ולא בכדי זו מצווה. ישנם סביבנו דוגמאות רבות לכך, שעדיף לעסוק בנתינה מאשר להתעסק בשכול, באבל ובייסורים. בשנת 1980, למשל, הקימו שתי אמהות מארה"ב ארגון, שמטרתו להילחם בנהגים שתויים, אשר גורמים לתאונות דרכים, וזאת לאחר ששתיהן איבדו את ילדיהן בתאונה שנגרמה על ידי נהג שתוי. הארגון נקרא MADD – MOTHERS AGAINST DRUNK DRIVERS, ובעברית: 'אמהות נגד נהגים שתויים'. כיום מונה הארגון הזה כשלושה מיליון חברים, פעילים ותומכים, ויש לו שש מאות סניפים ברחבי ארה"ב. בזכות פעילות MADD נחקקו חוקים רבים בנושא, כמו העלאת הגיל החוקי לשתיית אלכוהול ל-21, או הורדת המינון המותר של אלכוהול בדם בשעת נהיגה. המודעות לנזק העצום שגורמים נהגים שתויים, עלתה מאוד בארה"ב ובעולם

כולו עקב פעילות הארגון הזה, ובנוסף לכל אלה MADD גם מארגן ומפעיל קבוצות תמיכה להורים שחוו אסון כזה".
 "מזל שבישראל התופעה של נהיגה בשכרות אינה שכיחה כל כך", העיר מישוה בקהל.

"אבל בישראל אנו סובלים משכול עצום כתוצאה מפיגועים, למשל", השבתי לו, "והורים ישראלים שילדיהם נפגעו בפיגוע, כאשר המתינו להסעה בתחנת אוטובוס, למשל, יכולים להקים ארגון, שיאסוף כספים למיגון תחנות אוטובוס, וכך יצילו חיים של נוסעים אחרים בעתיד, במקום לאסוף כספים להקמת גלעד. הקמת גלעד היא פעולה של לקיחה מהממשלה, ממשרד הביטחון ומהציבור, וטומנת בחובה הרבה תסכולים ואכזבות. לעומת זאת, כאשר אדם עסוק בנתינה, הצלחת הפרויקט תלויה רק בו. הנתינה מעניקה לו כוחות חיוביים להמשך הפעילות, ועוזרת לו להלהיב אחרים למען רעיון צודק ולטובת הכלל".

"אני מכירה מקרה של אם ישראלית שבנה נפטר ממחלת כליות, לאחר שלא הצליחו למצוא עבורו תרומת כליה", מיהרה פרופסור שביט להיחלץ להגנת האמהות בישראל, "והיא הקימה את ארגון 'עדי' לזכרו, זהו ארגון שדואג להחדיר לתודעת הציבור את חשיבות תרומת האיברים. כתוצאה מפעילות ארגון זה, הוסיפו ספח לרשיון הנהיגה, וכל אדם שמוכן לתרום את איבריו במקרה שיהרג בתאונת דרכים, יכול לחתום על ספח זה וחתימתו תכובד ללא צורך לקבל את אישור בני משפחתו במקרה כזה".

"יפה", אמרתי, "ובאמת, הכאב לפעמים הוא קשה מנשוא, כאשר פוקד את האדם אסון אישי בסדר גודל כזה. זהו כאב העלול לגרום לו אפילו להתאבדות. אבל אם אדם במצב כזה יהיה מוכן להתמודד עם הבעיה, ולהודות באמת שהדבר היחיד שגלקח ממנו הוא יכולת הנתינה, היכולת לתת למישוה יקר לו, הוא יוכל לעבור גם את זה. אם לאחר תקופת האבל עוברים

למצב של נתינה, יש סיכוי לחיים לאחר האסון. כדאי גם לזכור, שהתעסקות ממושכת באבל ובשכול מחלישה את תפקוד המערכת החיסונית של האדם, ועלולה להביא עליו מחלות. אי מחילה לעצמנו או לאחר, עלולה גם היא להביא למחלות".

"האם יש לך גם דוגמאות לנתינה שלאחר אסון בסדר גודל קטן יותר?", שאל מהקהל גרשון שפר המוסכניק, לו הועדתי את תפקיד ניהול צי הרכב של הארגון, "לא לכל אחד יש כישורים להקים ארגון".

"נכון", הסכמתי איתו מיד, "ויש אינספור דוגמאות לנתינה מעשית. לאחר שקורה למישהו אסון, ומסתיימת תקופת האבל, אפשר להביא ילד חדש לעולם, אם חלילה מאבדים ילד, אפשר גם לאמץ ילד יתום, או כמה ילדים יתומים, אפשר לתמוך בילדים נזקקים בעלי צרכים מיוחדים, אפשר גם לעזור להוריהם של ילדים כאלה, לתת להם אפשרות לצאת לחופשה מדי פעם. הורים רבים לילדים חריגים, או ילדים בעלי צרכים מיוחדים עשויים לגלות בתוכם כוחות ותעצומות נפש עליהם לא ידעו קודם. רק בעקבות הנתינה לילד כזה וכתוצאה מההתמודדות עם מצב חדש וקשה, הם מגלים את הכוחות הללו הטמונים בהם. הם בעצם מתחשלים בעקבות המשבר, והופכים חזקים יותר בנפשם ובגופם".

"מה שלא הורג אותנו, מחשל אותנו", הכריז הקבלן שאולי. "נכון", עניתי, "אבל אני אוהב יותר להמשיל את החישול וההתמודדות לפנינים. מישהו יודע כיצד מתפתחת הפנינה בטבע?", העברתי את מבטי על פני הקהל הרב ששלח אליי מבטים תוהים ושואלים.

"אז אני אספר לכם את הסוד", חייכתי. "הפנינה בטבע מתפתחת בעקבות גירוי של גרגר חול אשר מוצא את דרכו לתוך הצדפה. גירוי זה גורם לגלימת הצדפה לגדל כיס הנקרא: "כיס פנינה". בעקבות הגירוי מפרישה גלימת הצדפה חומר רירי, המכסה את הגרגיר בשכבה אחר שיכבה, עד שנוצרת

פנינה. כך גם בחיינו, אנחנו עוברים גירויים, מקבלים 'סטירות', נוחלים אכזבות וכישלונות, אלא שדרכם אנחנו הופכים רגישים יותר וחזקים יותר מבחינה נפשית. כך קורה לעתים שהאדם שהכאיב לנו ביותר, העניק לנו למעשה גם פנינה, בכך שהפך אותנו למיוחדים, לרגישים יותר ומבינים טוב יותר את עצמנו ואת הזולת."

"אז עכשיו אנחנו צריכים לרוץ לחפש אנשים שיפגעו בנו?", שאל שאולי בליצנות.

"לא", עניתי לו ברצינות, "אינני רוצה שתחשבו, חלילה, שאני שולח אתכם לחפש עימותים וצרות – רק על מנת להתחשל. החיים מזמנים לנו את הדברים הללו גם מבלי שנחפשם. כל מה שאני אומר הוא, שבעזרת גישה חיובית לחיים אפשר, לפעמים, לזהות, שהדברים הנוראים והקשים ביותר שקרו לנו, הפכו בסופו של דבר לברכה, ובמילים אחרות: 'מעז יצא מתוק', או כפי שכתב לי איקוה בספרו, 'מי שיש לו לימונים, שיעשה מהם לימונדה'.

"לסיכום ההרצאה הערב אני מבקש, שמי מכם שיחליט להמשיך לסדנה הבאה, יעשה בבית שני תרגילים ויבוא מצויד בתשובות לפגישה הבאה. התרגיל הראשון הוא: יציאה לציד פנינים, וכל אחת ואחד מכם מתבקש/ת לחשוב בבית על אירוע קשה אחד שקרה לו, ואיזו טובה הוא הפיק ממנו. התרגיל השני כרוך בחשיבה על מישהו אחר שאתם מכירים, ואשר הצליח להפוך את הלימונים שסיפקו לו החיים ללימונדה.

"ועכשיו", נפרדתי מחבריי, "לילה טוב רבותי ו להתראות במפגש הבא, שייערך באותו המקום בעוד שלושה ימים".

פרק 9 – חוקים נפשיים הקשורים בנתינה¹¹

הסדנה השנייה נערכה באותה מתכונת בה התקיימה זו שלפניה. ארוחת הערב הוגשה בדיוק בשבע, ואני הסתובבתי בין הסועדים, סקרן ואפילו קצת מתוח, כדי לבדוק מי מהמשתתפים בסדנה הקודמת הגיע גם לזו.

לא במקרה נתתי לחברי הקרובים לנוח שלושה ימים בין הסדנאות. קיוויתי, שבימים הללו הם יחשבו על דבריי בסדנה הראשונה, יעכלו אותם, ויענו על השאלות בהן ציידתי אותם בסופה של הפגישה. חשבתי שאוצף בטלפונים בשלושת הימים הללו, בשאלות או אי בהירויות שהתעוררו אחרי הערב הראשון. אלא שלהפתעתי, הטלפון נשאר כמעט דומם. האדם היחיד שהתקשר היה דניאל שקד, עורך הדין, שביקש לעדכן אותי בפרטי חברת עורכי-דין מסחרית גדולה באזור תל אביב, אשר עם אחד משותפיה הבכירים היה מיוודד. דניאל רצה לשאול, אם הוא יוכל להביא איתו לסדנה הבאה את אותו שותף. עניתי לו, שאם הוא חושב שהוא מסוגל להעביר לו את כל מה שנאמר בערב הקודם לפרטיו, אין כל מניעה שיביא אותו לפגישה הבאה.

לא ידעתי מה הסיבה לכך, שלאף אחד מן המשתתפים לא היתה ולו גם שאלה אחת לשאול אותי, וקיוויתי, שאף אחד מהם לא החליט שלא להצטרף לקהילה מסיבות של ביישנות, או הססנות.

בשבע ורבע סיימתי את הסיבוב בין חבריי בתחושת רווחה; כולם הגיעו ללא יוצא מן הכלל. הסתבר שהקרדיט, שנתתי לחבורת ידידי וידידות נעוריי, הוכיח את עצמו. זה היה השלב שבו אפשר היה, לתפיסתי, לעבור להרצאה קצת יותר מסובכת, הרצאה על החוקים הנפשיים.

"חברות וחברים יקרים", פתחתי את הערב לאחר שכולם התיישבו באולם הכנסים רחב הידיים, "אני שמח לראות שכולכם חזרתם לשלב השני של הסדנה. הערב אני עומד לדבר אתכם על חוקי הנפש".

דממה השתררה באולם, ואני המשכתי בדבריי. "את החוקים הפיסיים כולנו מכירים, וכולנו גם למדנו לפעול בהתאם להם. אנו מכירים את חוק המשיכה של כדור הארץ, ומבינים, לפיכך, שאם נעלה לגג של בניין ונפסע מעבר למעקה, ניפול למטה וניפגע. דבר זה יקרה גם אם לא נכיר את החוק הזה, גם אם הוא לא יהיה נוח לנו, וגם אם לא יהיה לנו אכפת ממנו כלל. עד כאן הייתי ברור לכם?".

"כמובן", אמר שאולי הקבלן, "כדור הארץ ממש לא מתחשב בנוחיות שלנו וברצונות שלנו".

"נכון", אמרתי בחיוך, הערותיו הציניות בהחלט שעשעו אותי. "אין לנו בפני מי להתלונן על כך, אנחנו פשוט מקבלים את היוניברס כפי שהוא, ומתנהגים בהתאם לחוקיו הפיסיקליים, כדי שלא יאונה לנו רע. באותה מידה קיימים גם חוקים נפשיים ביקום, אלא שכשעוברים על חוקים אלה, הפגיעה איננה תמיד פיזית ובדרך כלל גם אינה נראית. לכן קורה, שאנחנו עוברים על החוקים הנפשיים פעם אחר פעם, ובעשותנו כך אנו חוזרים ופוגעים בעצמנו, נכון, אריאלה?", הפניתי את השאלה לפסיכולוגית שבינינו.

"נכון", היא הסכימה איתי מיד.

"אז כדי להימנע מפגיעות כאלה בעצמנו, כדאי שבראש ובראשונה נכיר את החוקים הללו, ונבין אותם. החוק הראשון שאני רוצה לדבר עליו הינו חוק השליטה".



איור 2 – חוק השליטה

חוק השליטה

"זהו אחד החוקים הנפשיים המתקדמים ביותר בפסיכולוגיה, והוא למעשה גם החוק הראשון המופיע בספר התורה", אמרתי.

"איפה בדיוק?", אריאלה נראתה מופתעת.
"בסיפור גן עדן", השבתי, "אבל סבלנות, מייד נגיע לתורה. לפני כן אני רוצה להסביר את החוק לאלה מבינינו שאינם פסיכולוגים. לפי חוק זה, ככל שאהיה בשליטה רבה יותר על חיי – כך תהיה הרגשתי טובה יותר. חוק זה עובד כמובן גם הפוך, ככל שאניח למישהו אחר לשלוט בחיי – הרגשתי תהיה גרועה

יותר. אף אחד מאתנו לא ירגיש טוב במיוחד, אם מישוהו יפעיל אותו כמו מריונטה, ויגיד לו כל הזמן מה לעשות. לעומת זאת, ככל שנהיה בשליטה על חיינו, והם יזרמו כפי שאנו רוצים, נרגיש מאושרים יותר.



איור 3 – מיקוד שליטה פנימי מול מיקוד שליטה חיצוני

"הפסיכולוגיה מבחינה בין שני סוגים של מיקוד השליטה: מיקוד שליטה פנימי ומיקוד שליטה חיצוני. אנשים בעלי מיקוד שליטה פנימי סומכים על עצמם, מציבים לעצמם מטרות ואתגרים, ואינם מחכים שמישהו 'יגאל' אותם. לעומתם, אנשים בעלי מיקוד שליטה חיצוני, נוטים להאשים את העולם החיצוני באי הצלחתם. הם מתלוננים על כך שלא נולדו להורים הנכונים, שלא נישאו לאדם הנכון, שלא נולדו בתקופה הנכונה, או שאינם גרים בשכונה הנכונה. אנשים כאלה בוכים כל הזמן על מר גורלם, ונוטים להיות טיפוסים כעסניים, כי כדי שיהיה כעס, צריך שיהיה את מי להאשים.

"הפסיכולוגיה המודרנית מלמדת אותנו, כי אדם צריך לקחת אחריות על חייו, ולהציב לעצמו מטרות, כדי לצאת מדיכאון או מהרגשת אי נוחות. אנשים חסרי מטרות חיים, לרוב, בשולי החברה. כאלה הם למשל נרקומנים ואלכוהוליסטים, שהמטרה היחידה העומדת לנגד עיניהם היא הזריקה או הכוסית הבאה."

"אז אם אנחנו לא כאלה, אנחנו יכולים להיות רגועים?", שאל שאולי.

"האם לכולנו כאן יש מיקוד שליטה פנימי?".

"לא ממש, זו היתה רק דוגמה אחת", עניתי. "דוגמה נוספת, לפיה כמעט כולנו חוטאים במיקוד שליטה חיצוני, הינה בתחום הבריאות. הרי כולנו רוצים להיות בריאים, אלא שרובנו איננו מציבים לעצמנו מטרות שישפיעו על בריאותנו לטובה, כמו, לאכול נכון, או לנשום נכון. רוב האנשים מציבים לעצמם את המטרה להיות בריאים רק כאשר הם כבר חולים, ואז הם רצים לרופא כדי שיציל אותם, וזו, רבותי, רק דוגמה אחת למיקוד שליטה חיצוני שרובנו לוקים בו."

"מחר אני מפסיק לעשן ומתחיל לאכול נכון", הודיע שאולי חגיגית לקול צחוקם של הנוכחים. חייכתי, וחיכיתי שיסתיימו קריאות הביניים שהיו דרושות לחבריי, כדי לפרוק את המתח שהצטבר אצלם באופן טבעי, אחרי שמיעת אמיתות קצת לא נעימות על עצמם. אחר כך המשכתי: "הפסיכולוגיה מבחינה בין מיקוד שליטה פנימי קבוע לבין מיקוד שליטה פנימי משתנה. מיקוד שליטה פנימי קבוע הוא כל סוג של כשרון שאדם נולד איתו, כגון כשרון מיוחד לספורט, כשרון מוסיקלי כמו שהיה למוצרט, כשרון למתמטיקה, או כשרון מיוחד לקליטת שפות. אין זאת אומרת, כמובן, שמי, שלא נולד עם אחד מהכשרונות הללו לא יוכל ללמוד לשחק כדורסל, לנגן על פסנתר, לפתור בעיות במתמטיקה או לדבר שפות זרות. הלמידה הזאת, בעצם, היא מה שמכונה מיקוד שליטה פנימי משתנה, במילים אחרות: מיקוד שליטה פנימי משתנה הוא אינו אלא רכישת מיומנויות.

"לעומת זאת – מיקוד שליטה חיצוני קבוע הוא הגורל. לא היתה לי כל שליטה על כך שנולדתי זכר ויהודי, אם כי גם את זה ניתן לשנות. מיקוד שליטה חיצוני משתנה זהו המזל, שלפעמים הוא ישנו ולפעמים הוא איננו".

"אצלי הוא תמיד איננו", הודיע שוב שאולי, "אחרת כבר הייתי זוכה בלוטו".

"אף אחד עוד לא זכה בלוטו בלי לקנות כרטיסים", צחקה ריקי אשתו, והניחה יד על זרועו. שמחתי לגלות שאינטימיות חדשה החלה לפרוח ביניהם, אחרי ההרצאה על הזוגיות שערכתי לו במשרדו. בעבר – אמנם השתמשה באותן אמירות ציניות, אך אז היה זה בטון מאשים וחסר סבלנות.

"אל תדאגי, ריקי, הוא לא היחידי", אמרתי לה. "אנשים רבים מאשימים את מר גורלם, ואת חוסר המזל שלהם, גם כשאננם קונים כרטיסים, אחרים מצליחים להעביר את חייהם משבוע לשבוע בזכות משחקי הלוטו, הטוטו, או הפיס. עם זאת, רוב האנשים שהצליחו לזכות באחד המשחקים הללו בישראל, לא הצליחו לשמור את הכסף אצלם, וזאת משום שאנשים שחיים מתוך מיקוד שליטה חיצוני, לרוב באים לקחת משהו שלפעמים ישנו ולפעמים איננו.

"לעומתם", המשכתי, "אנשים הפועלים מתוך מיקוד שליטה פנימי, חיים מתוך נתינה. הם קודם כל נותנים לעצמם, דואגים לעצמם, וזאת על מנת שאחר כך יוכלו לדאוג לאחרים. הם נותנים במשפחה, בעבודה, בזוגיות, תורמים לחברה, הכל מתוך סדר העדיפויות שלהם".

"איך הם מספיקים הכל?", תהתה ריקי.

"אם תוסיפי לאדם בעל סדרי עדיפויות ברורים מטלה נוספת בסדר יומו העמוס, קיים סיכוי גבוה שהוא יוכל לבצע גם אותה", הסברתי. "התחושה שהוא שולט בחייו מעניקה לו יכולת לארגן ולסדר כך את חייו. לעומת זאת, לאדם שחי מתוך מיקוד שליטה חיצוני, ללא מטרות וללא סדרי עדיפויות ברורים, הכל

נראה קשה ומסובך, וכל מטלה קטנה שתוסיפי לחייו – תיראה לו כבלתי אפשרית לביצוע, וסביר להניח שהוא לא יספיק לבצע אותה".

"זאת אומרת, שאנשים החיים במיקוד שליטה חיצוני הם גם אנשים שלא מצליחים לארגן את חייהם", ריקי דיברה בשקט, כאילו לעצמה.

"נכון", עניתי, "ולכן הם בדרך כלל גם לא מגיעים לשום מקום, כיוון שהם מצפים מגורם חיצוני שיוביל אותם לשם. וזה לא משנה מה אדם כזה חושב על מטרותיו בחיים, הוא תמיד יצפה שמישהו, או משהו מבחוץ יוביל אותו אליהן. ישנה אמרה: 'כגודל הציפיות – כן גודל האכזבות', ומשמעה, שאם האושר שלך תלוי בגורם חיצוני לך, תמיד תהיה מתוסכל. אדם החי במיקוד שליטה חיצוני, מבקש לקחת מן העולם החיצוני את אושרו. הוא מסוגל לומר לעצמו, למשל: 'אני אתחתן עם האישה הזו, והיא תעשה אותי מאושר', או: 'אם תהיה לי וילה חדשה, זה יגרום לי אושר רב', או: 'אם אקבל את התואר הנכסף, זה יסדר לי את החיים'. ומה יקרה אם משאלות חיצוניות אלה לא תתגשמה בכלל? או שתתגשמה, אבל לא במלואן?".

"כעס ותסכול?", הנהנה ריקי.

"בהחלט", אמרתי, והעברתי מבט מהיר על פניהם של יושבי השורות הראשונות. על פני כולם ראיתי הבנה. "מי מאתנו אינו מכיר את תחושת הריקנות המתפשטת בנו, כאשר אנחנו מקבלים משהו שמאוד רצינו, ופתאום מסתבר שזה לא ממלא אותנו אושר כפי שציפינו? זה דומה מאוד לתחושתו של ילד, שקיבל צעצוע נכסף אחרי שנדנד להורים שלו ימים ארוכים. בדרך כלל הוא ישחק איתו קצת, ואחר כך ירצה שיקנו לו משהו חדש. ולמה? כי צעצוע הינו משהו חיצוני, שאינו יכול לגרום סיפוק אמיתי. לעומת זאת, אם אותו ילד יקבל צעצוע כתמורה לאיזה הישג שהשקיע בו, כמו הצלחה בלימודים, הוא ירגיש הרבה יותר מאושר, וזה גם יהווה לו תמריץ להמשיך ולהשקיע

בלימודים. אותו דפוס קיים גם אצל אנשים מבוגרים. אדם בעל מיקוד שליטה פנימי לא יתייחס אל אחד מהישגיו, כמו למשל: חתונה עם האישה שרצה, או קידום בעבודה, כאל המטרה האולטימטיבית של חייו, ולא יצפה שברגע שהוא ישיג אותה, הוא ירגיש את האושר הנכסף שלא יתפוגג לעולם. אדם כזה מבין, שהחיים לא נגמרים ברגע שהגיע אל המטרה הנכספת, והוא יציב לעצמו מיד, בלי לחשוב בכלל, מטרה נוספת. אדם כזה, אחרי שיתחתן, ירצה להביא ילדים לעולם. אחרי שיקבל קידום בעבודה, ירצה לשפר, לייעל, לקדם את המוסד שבו הוא עובד, להכניס בו רוח חדשה. כל אלה הם סוגים של נתינה. מעצם הנתינה מתמלא האדם סיפוק, ואת זה מבינים באופן אינטואיטיבי אנשים בעלי מיקוד שליטה פנימי".

מיקוד שליטה קבוע ומשתנה		
משתנה	קבוע	מיקוד שליטה
מיומנות	כשרון	פנימי
מ	ג	ח
ז	ו	י
ל	ר	צ
	ל	ו
		נ
		י

Shalev Institute



מכון שלו-יען והדרכה

איור 4 – מיקוד שליטה קבוע ומשתנה

"הבטחת להסביר איך כל זה קשור לסיפור גן עדן", הזכירה לי פרופסור שביט.

"נכון", עניתי, "החוק הראשון בתורה הוא האיסור לגעת בפרי עץ הדעת, לטוב ולרע. אלוהים יוצר את אדם וחוה ומניחם בגן עדן, שם הוא מתיר להם לעשות הכל, חוץ מאשר לטעום מעץ הדעת. המסר הוא, בעצם, אל תעבור על חוקים, בין אם אתה מבין אותם ובין אם לאו. המילה 'חטא' מקורה במשפט 'להחטיא את המטרה', וזה איננו מושג דתי. בגמרא כתוב ש'אין אדם חוטא ולא לו', כלומר: אם אדם עובר עבירה, הוא פוגע בעיקר בעצמו. וכדאי לאמץ את הכלל, ולא לעבור על חוקים, בין אם זה נוח לנו ובין אם לא".

"גם על חוקים טיפשיים?" שאל שאולי.

"אין חוקים טיפשיים. אתה יכול להגיד, שחוק המשיכה הוא טיפשי, אבל הוא עדיין חוק, ואם תסרב להתייחס אליו, תיפגע. באותה מידה אתה יכול להגיד, שזה טיפשי שאדם שזכה במיליון דולר בלוטו, התחיל לצרוך סמים, ומת כעבור שנה ממנת יתר. לאדם וחוה היה הכל בגן עדן, הם לא היו צריכים להתאמץ כדי להשיג משהו, זה יותר ממיליון דולר, וכשעברו על החוק ואכלו מפרי עץ הדעת, איבדו את הכל וגורשו מגן עדן. ולמה עברו על החוק ואכלו מעץ הדעת? לא מפני שבחרו בכך, לא מפני שחשבו שאכילה מהפרי תועיל להם במשהו, אלא מכיוון שפיתו אותם, את חוה פיתה הנחש, ואת אדם פיתתה אשתו. להתפתות למשהו, אף על פי שאתה יודע שהוא אסור, זוהי פעולה שנעשית מתוך מיקוד שליטה חיצוני, וכמו שמומחש בסיפור גן עדן: ברגע שאדם נופל למיקוד שליטה חיצוני, הוא מיד נענש על כך.

"כאשר אלוהים יורד לעולם, הוא שואל את אדם 'אייכה?'", המשכתי. "האם אלוהים באמת לא ידע היכן נמצא אדם, כאשר היו רק שני אנשים בעולם?"

אלוהים בעצם שאל את האדם: 'ואיפה אתה?', כלומר; היכן מיקוד השליטה הפנימי שלך? חיית בגן עדן, יכולת לעשות כל מה שברצונך, ועל החוק היחיד שהיה לך - עברת. גם העובדה, שאדם האשים את חוה, מעידה על כך שהוא היה שרוי במיקוד שליטה חיצוני, ולא לקח אחריות על מעשיו. על כך נענש בקללה 'בזיעת אפיך תאכל לחם'.

"חוה – גם היא היתה במיקוד שליטה חיצוני, שהרי האשימה את הנחש שגרם לה לחטוא. היא נענשה בעונש חמור אף יותר, וקוללה פעמיים, 'בעצב תלדי בנים', ו'אל אישך תשוקתך והוא ימשול בך'. זה ודאי מסקרן אתכם לדעת מדוע קוללה האשה פעמיים".

"אולי כי גברים כתבו את התנ"ך?", הציעה פרופסור שביט. "לא", חייכתי, "האישה קיבלה עונש חמור יותר, משום שחטאה וגם החטיאה. אף על פי שהיתה כבר במצב של מודעות למעשיה, אחרי שאכלה מפרי עץ הדעת, החליטה במודע לגרום גם לאדם לחטוא. אולי כיוון שרצתה שגם הוא ייענש, ואולי מפני שלא רצתה לחיות עם אדם מוגבל וחסר מודעות".

"ועד היום אנחנו משלמים על חטאיהם", נאנח שאולי. "אבל בידינו הכוח לבטל קללות אלה", עניתי לו. "כאשר אנחנו עושים את הדברים מתוך בחירה, כלומר: מתוך מיקוד שליטה פנימי, אף פעם לא נחיה בתחושה שהם עונש עבורינו. ובזה כוחה של הנתינה. אדם המתייחס לעבודתו מתוך נתינה, הקללה 'בזיעת אפך תאכל לחם' אינה תקפה לגביו, כלומר, הוא אינו סובל בעבודה, אלא להפך, נהנה ממנה. אדם המציב לעצמו מטרה: לבוא לעבודתו מתוך חדוות חיים ושמחת עשייה, ולתת מאה אחוז מעצמו, סביר להניח שיומו יעבור עליו בקלות ובשמחה. לעומתו – אדם ההולך לעבודתו מתוך אילוץ, מתוך מיקוד שליטה חיצוני, בתחושה שאין לו ברירה והוא מוכרח

לעשות זאת, ולכן הוא נותן רק עשרים אחוז מעצמו – יום העבודה שלו יעבור עליו באיטיות מעצבנת ובקושי רב.

"זכרו, כי לאדם בעולם המודרני ניתנה הפריבילגיה ללמוד הרבה לפני שהוא מתחייב לעבוד לפרנסתו. במשך שנות נעוריו הוא יכול למצוא את התחום שמעניין אותו ביותר, ולבחור לעבוד בתחום הזה. הבעיה היא שאנשים רבים אינם מממשים זכות זאת. הם חולמים להיות עשירים, או בעלי סטטוס גבוה ובעלי הכנסה גבוהה, ולפי זה מחליטים באיזה מקצוע לבחור. יש להם מספיק זמן בתקופת לימודי המקצוע הספציפי שבחרו מהסיבות הלא נכונות, להבין שהם במקצוע הלא נכון, ולשנות כיוון בהתאם לאופיים וכישוריהם. אדם הבוחר להיות רופא רק בגלל הסטטוס ורמת ההכנסה, ולא משום שהוא רוצה להעניק לאנשים בריאות טובה יותר, יגלה, במוקדם או במאוחר, שגם התגמול שקיווה לו אינו מובטח, הוא יגלה שהעבודה קשה מאוד, ושעד שמגיעים להכנסה גבוהה צריכים לעבוד ימים ולילות בתנאים קשים. נכון, איילה?"

"נכון במאת האחוזים", הכריזה פרופסור שביט. "זוהי בדיוק מה שאני אומרת למתמחים ולמתמחות צעירים. מי שנמצא כאן כדי לחפש כסף וסטטוס, שיעזוב כבר עכשיו. תקופת ההתמחות נועדה, בעצם, גם כדי לתת לצעירים הללו עוד הזדמנות לבחון, אם הם באמת בחרו במקצוע הנכון עבורם."

"ולעומת זאת – מי שעובר תקופה זו, כשברור לו שהוא בא לבית החולים כדי לתת, שום דבר לא יהיה קשה מידי עבורו", הוסיפה. "כדי להמחיש זאת, אספר לכם סיפור מן החיים, סיפור שיבהיר לכם גם את רעיון הנתינה וכיצד הוא תורם לחיים, וגם את עניין בחירת המקצוע על פי נטיותיך וכישוריך האישיים."

סיפור הרפסודה

"באחת הסדנאות שלי בפני קבוצה של פנויים פנויות", פתחתי בסיפורי: "התחלתי את הסדנה בתרגיל הרפסודה. היה

זה ביום שישי אחר הצהריים, ביקשתי מן המשתתפים לרכז את כל הכיסאות באמצע החדר, לעלות ולעמוד עליהם. לאחר שכולם עמדו על הכיסאות, אמרתי בקול רם: 'אנחנו קבוצה שיצאה לבילוי ונופש על ספינת אהבה לשייט בין איים נידחים. האנייה עלתה על שרטון, והחלה שוקעת. אנחנו ניצלנו באמצעות רפסודה, שאלתרנו ממספר בולי עץ. לאט-לאט גם הרפסודה מתחילה להתפרק', ואז, תוך כדי דיבור, אני מתחיל להוציא כיסאות ממרכז החדר והעומדים מתחילים להצטופף יותר ויותר על הכיסאות שנותרו. מטרתו של התרגיל הזה היא – לקרב בין האנשים, ולשבור את הקרח של תחילת סדנה.

"וכך אני ממשיך וגורע עוד כיסאות מן הרפסודה, עד למצב שבו יש כאלו שעומדים על רגל אחת ורגלם השנייה באוויר, ומישהו תומך בהם. בשלב זה אני אומר: 'יש סיכוי טוב שנגיע לחוף מבטחים, לאי מבודד. אבל לא כולם יגיעו, חלקכם יפלו מן הרפסודה', ואני ממשיך להוציא כיסאות ולהסביר: 'כל אחד מכם צריך לצעוק בקול רם, שכולם ישמעו, מה הוא יכול לתרום לקבוצה. הוא צריך לשכנע את הקבוצה למה כדאי לקבוצה לתמוך בו ולהחזיק בו, כדי שלא ייפול לכרישים שבמים'.

"אחת מהמשתתפות צעקה בקול רם: 'יש לי חוש הומור, אני אשמור על מורל גבוה ואשעשע אתכם', השני צעק: 'אני בעל חוש טוב לארגון, אני אדאג שהכל יפעל כשורה כאשר נגיע לאי'. משתתפת בעלת סבר פנים מודאג, שכמעט כל גופה היה תלוי באוויר, והיא אחזה בשתי ידיה בשני גברים שלידה כדי לא ליפול, צעקה בכל רם: 'אני יודעת לבשל אוכל טוב ולאפות עוגות מהממות, אני תמיד אדאג שיהיה אוכל טעים ומזין', וכך זה נמשך, עד שרוב האנשים התחייבו על איזושהי נתינה לקבוצה.

"בסוף התרגיל, כאשר נעשה סבב בין האנשים, והם שיתפו את הקבוצה בחוויה שעברו, סיפרה אותה מודאגת, שבעקבות הגירושים שעברה, הורע מצבה הכלכלי והיא עמדה לפתוח חנות לגלנטריה כדי להתפרנס. בימים הקרובים היא עמדה

לחתום על חוזה השכירות לחנות, אבל בעקבות התרגיל היא הגיעה למסקנה שמה שהיא באמת אוהבת לעשות וטובה בעשייתם הם אפייה ובישול. בעקבות התרגיל היא קיבלה החלטה, שלא לשכור את החנות, אלא לפתוח שירות קייטרינג, ולהתחיל לעבוד מהבית. כולנו מחאנו כף ועודדנו אותה לכך.

"לאחר התרגיל נערכה מסיבת ריקודים, ובשעה אחת בלילה התחלנו להתפזר. כל אחד נסע לביתו, וקבענו להיפגש להמשך הסדנה ביום שבת בשעה עשר בבוקר. המודאגת הופיעה עם שני מגשים עמוסים בקרואסונים, תפוחים ונאים למראה, מזמינים עצמם לנגיסה. למרות השעה המאוחרת בה הגיעה לביתה לילה קודם לכן, היא הכינה בצק ואפתה בחדווה עבור הקבוצה. כמובן, שכולם ליקקו את אצבעותיהם וחלקם כבר הזמינו אצלה עוגות ודברי מאפה לחג ראש-השנה שעמד בפתח, ולמעשה, כך התחילה אותה מודאגת את שירות הקייטרינג שלה".

סיימתי את סיפור הרפסודה שלי, ואמרתי לנוכחים, "אף על פי שרוב היושבים פה הינם אנשים העובדים במקצועם כבר זמן רב ומאוד מצטיינים בתחומם, אני מבקש שכולכם תחשבו בבית, בכל זאת, מה הייתם אתם צועקים, אילו הייתם על הרפסודה הזו?".

בתו החיילת של הקבלן שאולי הרימה את ידה. "רציתי לדעת איך ניתן לבטל את הקללות שניתנו לנשים?", שאלה בעניין, לאחר שעד כה שתקה.

"באותה הדרך", עניתי. "אישה שבחרה להביא לעולם אפילו עשרה ילדים, ולא עשתה זאת משום ש'ככה צריך', או מכיוון שלכך מצפה ממנה החברה או המשפחה, או מפנין שהיא מקווה, שכך תהיה לה הכנסה גבוהה מקצבאות הילדים - הקללה 'בעצב תלדי בנים' לא תהיה תקפה עבורה, בין אם ילדה את ילדיה בלידה טבעית, ובין אם ילדה אותם בעזרת משככי כאבים. אישה שבחרה להיות אשת איש ספציפי,

שמתאים לה, ולא החליטה להתחתן עם מי שלא יהיה, רק כדי להגשים את ציפיות החברה והמשפחה ממנה, להיות בעלת סטטוס גבוה, או ליהנות מכספו של גבר עשיר שאיתו בחרה להתחתן – הקללה 'ואל אישך תשוקתך' ממילא לא תהיה קללה עבורה, כי היא באמת תשתוק רק לגבר שבו בחרה. מי שבחר בעבודה כי הוא אוהב אותה, וכיוון שהיא מתאימה לו, כמו מי שבחר ללדת ילדים כיוון שהוא אוהב ילדים, וגידול ילדים תואם את אופיו, כמו מי שבחר בבן הזוג המתאים לו – לא צריך להשקיע מאמץ נפשי מיותר ביישום היומיומי של בחירותיו, ולכן הוא לעולם לא יהיה עייף מידי או מותש מיומו.

"צריך להבין, שבעולם הנפשי הפנימי הדברים הפוכים ממה שקורה בעולם החיצוני והפיסי", המשכתי בהרצאתי. "בעולם הפיסי, המאמץ משתלם. ככל שאתאמץ לתקוע מסמר בקיר, הוא יחדור מהר יותר פנימה. אבל ככל שאתאמץ יותר להירדם, כן אצליח בכך פחות, ככל שאתאמץ לזכור משהו, לא אצליח לזכור אותו. בעולם הפנימי ההרפיה משתלמת ולא המאמץ".

עצרתי לרגע כדי לבחון את תגובת הקהל לדבריי, ואז המשכתי. "אפשר לקחת את המנורה כמשל למתרחש בעולם הפיסי. כאשר מכניסים את התקע לשקע, שהוא מקור אנרגיה חיצוני, יש זרימה מהמקור החיצוני אל הנורה והיא נדלקת. בעולם הפנימי הדברים עובדים בדיוק הפוך, כאשר מישהו בא אל הזולת מתוך הפנימיות שלו, מתוך הרצון הפנימי האמיתי לתת, הוא יכול אך ורק לתת, כמו באהבה, שהיא נתינה ללא תנאי, ככתוב בפרקי אבות, 'אהבה תלויה בדבר – בטל הדבר, בטלה האהבה', כלומר: אם אהבה תלויה במשהו חיצוני, אז זו כבר אינה אהבה אלא התחשבנות. סוד האושר, אם כן, הוא האור הפנימי, שבא מבפנים ולא מבחוץ".



איור 5 - ההבדל בין לקחת ולתת

"אני לא בטוח שהבנתי את זה", הרים שאולי את ידו. "לא הבנתי מה ההבדל בין אושר הבא מהעולם הפנימי, לבין אושר הבא ממקור חיצוני".

"אתן לך דוגמה מוחשית", אמרתי לו. "דיברנו קודם על הורות, והזכרתי אמהות המרגישות שהן מקריבות את חייהן עבור ילדיהן. כל מה שהן עושות, בעצם, בא ממיקוד שליטה חיצוני. הן נותנות מעבר ליכולתן ולרצונן, משום שכך הן חושבות שצריך לעשות, שמא החברה תחשוב שהן אמהות לא טובות. בדרך כלל, זה נגמר באלימות או בהתפרצויות, ולמה? כי הן כל הזמן מחכות לתמורה, שכנראה לעולם לא תגיע, גם משום שהילדים לומדים להתייחס להקרבה הזאת כאל דבר מובן מאליה, וגם – מכיוון שכאשר הילדים גדלים ופונים, באופן

טבעי, לחיות את חייהם, מרגישות את עצמן האמהות הללו מוזנחות, ואפילו נבגדות. ואז תבוא ההתפרצות: 'כל החיים עשיתי בשבילכם ומה אני מקבלת בתמורה?'.

"בניגוד לכך – אם הורה נותן לילדיו מתוך מיקוד שליטה פנימי, כי הוא רוצה לתת, כי הוא מאושר לתת – רוב הסיכויים שיתייחס לילדיו הבוגרים, שבחרו לחיות את חייהם כראות עיניהם, כאל תמורה הולמת בשבילם, כי הוא רצה שהם יהיו מאושרים, ולא חיכה מהם לתמורה גדולה מזאת.

"מכאן בא המשפט במשלי 'חוסך שבטו שונא בנו'. השבט הוא, בעצם, הצבת גבולות. לשבטים היו גבולות. מי שנותן ללא גבולות, נותן, בעצם, לילדיו 'לעלות לו על הראש'. מפנק אותם יותר מידי, ובסופו של דבר גם מרגיש מנוצל ומתוסכל, כיוון שהילדים לא מעריכים זאת, וזהו מתכון די ודאי להגיע, בסופו של דבר, לעימות ולאלימות. מה שמאפיין יחסים נכונים הוא – הצבת גבולות. אם אין גבולות ברורים זה מזמין אלימות. זה נכון ביחסים בין עמים, בין חברים ובעיקר במשפחה. למשל, כאשר ההורים כופים את נוכחותם על הזוג הצעיר. פולשים לתחומם של הצעירים, זה עלול להזמין אלימות לכל הכיוונים, כולל בין בני הזוג.

מפסיכולוג אמריקאי בשם Herb Goldberg למדתי את המשפט הבא:-

"Being nice is a form of hostility,
Being strong is being loving"
'נחמדות-יתר מזמינה מעשי איבה,
להיות חזק פירושו להיות אוהב'.

זה קורה כאשר הנתינה נכפית על האדם מסיבה כלשהי, כמו, למשל, כשהוא רוצה שיחשבו שהוא נחמד, ולא נעים לו לסרב לתת. זה מזכיר לי את הסיפור על האישה, ש'קפצה' לבקר את חברתה בדיוק בשעה שזו תכננה ללכת לישון, כיוון שסבלה מכאב ראש. היא ידעה, שאם היא תסרב לביקור של

חברתה, זו עלולה לחשוב שהיא לא נחמדה. לכן, החליטה לארח אותה, לחרוק שיניים, ואחר כך הוציאה את כל הכעס והתסכול על בעלה וילדיה".

"אבל לחברה שלה היא נתנה", אמר שאולי בבלבול. "טעות. גם מהחברה היא רצתה לקחת, היא רצתה שהיא תגיד שהיא טובה, שהיא נחמדה. היא חששה, שהיא תספר לחברות אחרות שהיא לא חברותית, שהיא לא חברה טובה. נחמדות אמיתית היא, כאשר אדם בוחר לתת. כאשר כופים עליו לתת והוא נותן, זאת אינה נחמדות".

"איך אפשר לדעת שאתה במצב של נחמדות יתר?", שאלה פרופסור שביט.

"כשאדם מרגיש מנוצל", עניתי, וסקרתי את פני היושבים בקהל, לבדוק שוב אם כולם הבינו את דבריי. "ועתה", המשכתי, "אם אין לכם שאלות נוספות, הייתי רוצה לעבור, ברשותכם, לחוק הנפשי הבא, אבל לפני כן סיפור קצר, תורגם מאנגלית, כדי לסכם את עניין נחמדות היתר".

סיפור החמור הילד והזקן

היו היו איש זקן, ילד וחמור. בדרכם העירה החליטו שהילד ירכב על החמור.

בדרכם עברו ליד אנשים שחשבו שזו בושה, שהילד רוכב והזקן הולך. הזקן והילד החליטו, שיתכן שהמבקרים צודקים, והתחלפו ביניהם.

לאחר מכן עברו שוב ליד אנשים נוספים, שחשבו שזו ממש בושה, שהזקן נותן לילד להלך לצד החמור. השניים החליטו שאולי עדיף ששניהם ילכו רגלי.

במהרה הם שוב עברו ליד אנשים, שחשבו שזה טיפשי להלך רגלי כאשר יש חמור. הזקן והילד החליטו שיתכן שהמבקרים צודקים, והחליטו שניהם לרכב על החמור. שוב עברו ליד אנשים, שחשבו שזו ממש בושה להעמיס על החמור המסכן והקטן משקל כה רב. הזקן והילד החליטו, שיתכן שהמבקרים צודקים, והחליטו לשאת את החמור.

כאשר עברו מעל גשר איבדו את אחיזתם בחיה. והחמור נפל לנהר וטבע.
מוסר ההשכל של הסיפור: אם תנסה לרצות את כולם – במקרה הטוב תצא רק טיפש מהעניין. במקרה הגרוע זה מזמין אלימות.

The moral of the story: If you try to please everyone, you will eventually lose your ass.

חוק ההשתקפות

"על פי חוק ההשתקפות, העולם החיצוני הוא השתקפות של העולם הפנימי שלנו", אמרתי. "הכוונה היא, שאין עולם חיצוני טוב או רע, אלא שהעולם החיצוני אינו אלא ביטוי המשקף את העולם הפנימי, או כדברי חכמים: 'תוכו כבדו', 'הפוסל במומו פוסל', ואפילו, אם נרצה לעבור לפתגמים עכשוויים יותר: 'חייך – והעולם יחייך אליך'. ידי מנוסי כתב שיר שממחיש את המושג: 'הפוסל במומו פוסל', בצורה מאד מבדרת. אני אקרא לכם את השיר"

מי לא שומע מה ? דידי מנוסי

אַל דוקטור לשמיעה מהר קנשיש לגשת
והתלונן שזוגתו (נדמה לו) מתחרשת.
"אני שואל אותה בכל נושא בגלי
(נניח מה אוכלים היום?)
והיא אינה עונה לי".

– "אז למה היא לא פה?" האוזנולוג היקשה,
והקנשיש השיב: "כיון שהיא אשה עקשה!"

– "אז שוב אל מעונך" שח הרופא בדעת:
"ומדד תחלה את המרחק שבו היא כן שומעת;
ואם אותו מרחק בין מטר הוא לשנים,
חזור אלי ונחפש מזור לה לאזנים".

אל זוגתו שוב סב, וכבר על יד הדלת
שאל אותה: "מה התפריט ומה את מבשלת?"
וקשהיא לא ענתה קרב אליה צעד
ושוב שאל... ושוב צעד... ושוב ביקש לדעת...

ורק סמוך סמוך, באמצע המטבח,
היא סובבה ראשה אחורה ואמרה לו כך:
"כבר פעמים חמש אני לך עונה
שהתפריט עוף-בתנור עם אפנת-גינה".

מבוסס על מאמרי חז"ל,
כל הפוסל במומו פוסל.

"תלמיד בעל הערכה-עצמית גבוהה מקרין זאת כלפי הסביבה, ומשקף כלפי העולם החיצוני את יכולתו להתמודד. לתלמיד כזה, גם אם הוא הכי קטן בכיתה, הכי נמוך והכי לא ספורטאי, רוב הסיכויים שאף אחד לא יציק. לעומת זאת, לתלמיד בעל הערכה-עצמית נמוכה, שגם היא משקפת את עולמו הפנימי, שהוא נורא ברוב המקרים, יציקו כל יתר התלמידים ויטפלו אליו. השאלה היא: האם על התלמיד בעל ההערכה-העצמית הנמוכה 'לתקן' את עצמו, או את התלמידים שמציקים לו. התשובה ברורה מאליה. הוא צריך 'לתקן' את עצמו.

"אני רואה שאתם מהנהנים, אבל רוב האנשים אינם נוהגים כך. כאשר יש בעיה בזוגיות, למשל, רוב האנשים ינסו לתקן את בן זוגם. כאשר יש בעיה בעבודה, הם ינסו לתקן את הבוס או את חבריהם לעבודה. במקרים אחרים יאשימו את המזגנים שלא עובדים כראוי, את פקקי התנועה, ואת מה לא? אבל על פי חוק ההשתקפות, כאשר לאדם לא טוב, והעולם החיצוני נראה רע בעיניו, עליו לתקן את העולם הפנימי שלו".

"ואיך עושים זאת?", שאלה בתו של איציק.

"מפתחים הערכה-עצמית גבוהה, ובאמצעותה לומדים להתמודד עם אתגרי החיים. וכאמור, אנשים החיים מתוך מיקוד שליטה פנימי, הם, לרוב בעלי הערכה-עצמית גבוהה".

"סליחה", הרימה אריאלה את ידה, "אני פסיכולוגית כבר שנים רבות, והקושי הגדול ביותר שאני נתקלת בו הוא בפיתוח דימוי-עצמי גבוה אצל מטופלים רגילים, כלומר: אצל אנשים שאינם סובלים ממחלות נפש. אולי תפרט קצת, כיצד בדיוק מפתחים דימוי-עצמי גבוה יותר?".

"בשמחה", עניתי, "אבל ראשית יש לעשות הבחנה בין הערכה-עצמית לבין דימוי-עצמי. אלו הם שני מושגים שונים, ובטעות נעשה בהם שימוש זהה. דימוי עצמי קשור במיומנויות

או בכישורים בלבד, זאת אומרת, איך אני נתפס בעיני עצמי, או בעיניהם של אחרים, כאשר אני עושה פעולה כלשהי. הדימוי-העצמי מכונה באנגלית SELF-IMAGE, והוא לא תמיד אמיתי, או אובייקטיבי. קורה, שאחרים חושבים שיש לי כישורים מיוחדים, ואני אינני חושב כך, או להפך: אחרים חושבים שמימוניות שלי בתחום מסוים לוקות בחסר, ולעומת זאת- אני, דווקא, חושב שבתחום הזה אני מעולה.

הערכה-עצמית מכונה באנגלית: SELF-ESTEEM, וזוהי בעצם, הרגשת ביטחון בקשר ליכולתי להתמודד עם האתגרים הבסיסיים של החיים. זהו ביטחון עצמי, ביטחון ביכולתי לחשוב. אדם בעל הערכה-עצמית גבוהה סומך על עצמו ועל המוח שלו, שיוכל להתמודד עם כל בעיה שתצוץ בדרכו. הוא לא יעשה, בדרך כלל, דברים רק משום שאחרים עושים, אם, במקרה, יגיע למסקנה שזה לא מתאים לו או לא נכון עבורו. הערכה-עצמית, אם כן, היא הרגשה פנימית, אמונה, ביטחון בזכות להצלחה ולאוושר, תחושה שיש לי ערך, תחושה שגם לי מגיע להיות מאושר. אדם המרגיש שהוא רשאי וזכאי לקבל את צרכיו ולעמוד על רצונותיו, שהוא זכאי להגשים את ערכיו וליהנות מפרי מאמציו, הוא אדם בעל הערכה-עצמית גבוהה. זוהי הזכות לאוושר שאיתה נולדנו. אם כך, תמציתה של ההערכה העצמית היא: ביטחון של אדם בנפשו, וידיעתו שהוא ראוי לאושר."

פיתוח הערכה-עצמית

"אחרי שתפנימו את התמצית הזאת, תוכלו להשתמש בכלים לפיתוח ההערכה העצמית שלכם, ואלו הם:
א. הפנימו את התחושה, שכל אחד מכם הוא אדם אחד יחיד ומיוחד, כמו שכל אדם אחר הוא פלא יחיד במינו, וכל אחד מיוחד במה שהינו.

ב. פיתוח אהבה וקבלה עצמית – המשפט: 'ואהבת לרעך כמוך' אומר, שעליכם קודם כל לאהוב את עצמכם, ורק אז תוכלו לתת את אותה אהבה - לאחרים. 'אם אין אני לי מי לי' מתכוון להגיד, שאם לא תאהבו את עצמכם, אף אחד לא יוכל לאהוב אתכם. והמשפט החשוב ביותר בתחום הזה, שיש לשננו כמה שיותר הוא: 'אני אוהב את עצמי ומקבל את עצמי בדיוק כפי שהנני'.

ג. פתחו את ההערכה העצמית של הסובבים אתכם. פרגנו להם, עודדו אותם, תמכו בהם, תנו להם מילה טובה.
ד. תנו מאה אחוז מעצמכם במקום העבודה, עם בני הזוג, ביחסים עם הילדים.

ה. דבקו באומץ בחזון שלכם. עשו את מה שאתם מאמינים בו, אל תבטלו את עצמכם בפני אחרים.
ו. אמצו דפוסי חשיבה חיובית. במקום 'בעיה', חשבו כי מדובר ב'אתגר' או ב'הזדמנות חדשה'."

מרחוק ראיתי שאריאלה רושמת את הדברים. "רצוי שמי שיש לו כלי כתיבה יכתוב כמה ראשי פרקים לגבי פיתוח הערכה-עצמית גבוהה", אמרתי לקהל, "זה יכול לעזור לכל אחד ואחת מכם, ולמי שכבר יש הערכה כזאת, הוא יכול להיעזר בכלים האלה לפתח אותה אצל ילדיו.

"ועכשיו", סיכמתי, "בואו נצא להפסקה קצרה, שבה כל מי שרוצה יוכל גם להשלים את כתיבת ראשי הפרקים, וכשנחזור לכאן אדבר על החוק הבא".

חוק הסיבה והתוצאה

"החוק הבא", פתחתי את דבריי אחרי ההפסקה, "הוא חוק הסיבה והתוצאה, הנקרא גם 'חוק הקוסמוס'. לכל תוצאה יש סיבה, ולרוב, הסיבה היא **מחשבה**. לכן נאמר 'סוף מעשה במחשבה תחילה', כלומר, תוצאה של מעשה כלשהו היא תוצר

של סיבה שמקורה במחשבה. ספל מפלסטיק, לדוגמה, היה פעם גרגרים של חומר גלם לפני שהפך לספל, ומישהו היה צריך לחשוב כדי להפוך את אותם גרגרים לכוס.

"חוק זה בא לידי ביטוי גם בבריאותינו. אם אנו סובלים ממחלה, הסיבה לה עלולה להיות, בין השאר, חשיבה שלילית. מכאן בא המושג 'פסיכוסומטי', פסיכו – נפש, סומה – גוף, כלומר, השפעת הנפש או המחשבה על הגוף.

"מחקרים גילו, כי חולים רבים במחלת האלצהיימר הפוגעת בזיכרון, הפסיקו כמעט לחלוטין לסבול ממחלות פיסיות אחרות שחלו בהן קודם לכן, כיוון שכנראה שכחו, בין היתר, חוויות שליליות וכעסים ישנים. דוגמה זו מחזקת את ההנחה, שיש סיכוי שנהיה בריאים יותר, אם בנלמד להימנע ממחשבות שליליות.

"נפש בריאה בגוף בריא", אמרה פרופסור שביט, "או בעצם, נפש בריאה הופכת את הגוף לבריא".

"יפה דיברת", אמרתי, "כי רוב האנשים מבינים את המשפט אחרת: שאם הגוף יהיה בריא, אזי גם הנפש תהיה בריאה, ולא להפך. על פי הרפואה הסינית ישנן רק שתי סיבות למחלות: האחת היא האקלים ומזג האוויר, העלולים לפגוע במערכת החיסונית של הגוף, והשנייה היא- מחשבות שליליות, או התעסקות ברגשות שליליים, אשר יוצרים חסימות בגוף. לתפיסת הסינים, בגוף נמצאים ערוצי אנרגיה העוברים לאורכו ונקראים 'מרידיאנים', ובהם זורם ה'צ'י', שהוא האנרגיה והחיות שבגוף. כאשר האדם שוקע ברגשות שליליים, כמו כעס, שנאה, קנאה ודיכאון, זה גורם לחסימה של ערוצי האנרגיה שלו. הסינים ניסו לרפא את הגוף על ידי השבת האנרגיה למצב מאוזן בשיטות שונות, כמו: לחיצות על אותם מרידיאנים, דיקור, רפלקסולוגיה, שיאצו, טאי צ'י, רייקי או צ'י קונג. כאשר הגוף מצוי במצב מאוזן, הוא במצב שלם – הוליסטי, ומכאן המושג

'רפואה הוליסטית' ולא 'רפואה משלימה', שזו המצאה של קופות חולים. (כי היא משלימה את הכנסתם).
 "ומדוע העולם המערבי מתכחש לתפיסה הזאת?", שאלה אריאלה.

"זה לא שהוא מתכחש", עניתי, "העולם המערבי התרגל לבסס את המדע (מד-ע, מדידה בעין), ובכלל זה את הרפואה, על ניסויים ומחקרים, דברים שאפשר להוכיח ולראות במעבדה. את הנחות הרפואה הסינית לא ניתן לאשש במעבדות-מחקר מהסוג המערבי, ולכן הן אינן עומדות, כביכול, בסטנדרטים של הרפואה המערבית. אך תבחנו לרגע את המילה 'מחלה' באנגלית, DIESEAS, ותגלו שהיא מורכבת משתי מילים: DIS ו-EASE, כלומר, אי נוחות. זאת אומרת, שבאנגלית אי נוחות הוא מצב של מחלה. מכאן, שכדי לא להיות חולים, עלינו ללמוד לדאוג לעצמנו, ולתת לעצמנו, הרגשה נוחה, וזאת- על מנת שנהיה בריאים. אם נימנע מעיסוק ברגשות שליליים, כגון: שנאה, פחד, קנאה, רגשי אשם, אכזבה, כישלון, בושה, תסכול, עלבון, חשדנות, חוסר פרגון, רחמים עצמיים ודאגה, יש לנו סיכוי גבוה יותר להיות בריאים. שימוש לא נכון ברגשות גורע אנרגיה בכמויות אדירות, וכבר דיברנו בסדנה הקודמת על חשיבות האנרגיה לבריאות התאים. חמש דקות רצופות של כעס – ו'הלכה' כל האנרגיה. אדם כועס אינו מסוגל לתפקד, כבר אמרו חז"ל: 'כל הכועס, חכמתו מסתלקת ממנו', ובאגרת הרמב"ן נאמר: 'כל הכועס, מיני גיהנום שולטים בו', בגיהנום-הכוונה לכל מיני מחלות, כמו אולקוס: מחלות-לב, סוכרת, ספחת ואפילו סרטן (סר ורטון).

"הכעס הוא רגש שלילי, הקשור בחשיבה שלילית", המשכתי. "הכעס נובע מתחושת הקורבן, המחפש את מי להאשים- במקום לקחת אחריות. רגשות חיוביים, כמו: אהבה, תשוקה, התלהבות, חופש ואושר, מוסיפים אנרגיה. כולנו

יודעים שחשיבה חיובית תורמת לבריאות- הנפש, אך מסתבר שלא די בכך, צריכים להשתדל גם להימנע מחשיבה שלילית".
 "זה קל להגיד, אבל קשה לבצע", העיר גרשון שפר, המוסכניק.

"נכון, אבל אני אציע לכם דרך פשוטה: כאשר אתם נתקלים בבעיה תזכרו, שבשפה הסינית המילה: 'בעיה' מורכבת משני חלקים: 'סכנה' + 'הזדמנות'. כלומר: בכל בעיה טמון הגרעין של ההזדמנות. לאדם שפוטר מעבודתו, למשל, יש בעיה, אבל יש לו גם הזדמנות למצוא מקום עבודה טוב יותר, עם הכנסה גבוהה יותר. כל זמן שאדם מתמקד בבעיה, הוא תקוע בעבר עם חשיבה שלילית, אך אם הוא מציב לעצמו אתגר, הוא מתמקד בעתיד, אז- כבר אין לו בעיה.

"ראו, גוף האדם הוא מעין בית- חרושת לזיקוק אנרגיה. האדם מכניס לגופו חומר גלם – מזון (קלוריות) ומקבל אנרגיה. לאנרגיה זו יש פוטנציאל גלום, שאפשר לעשות בו שימוש בצורה פיזית. אם אדם אינו עוסק בעבודה פיזית, האנרגיה הזו הופכת לאנרגיה רגשית. את האנרגיה הרגשית אדם שורף ביחסים, ברגשות שליליים וביחסי אנוש גרועים. אם האנרגיה הרגשית אינה נשרפת, יש לאדם אנרגיה נפשית לפעילות, כמו: הליכה למוזיאון או לתיאטרון, התעניינות באומנות, קריאת ספרים, קשרים חברתיים, טיולים, מוסיקה ועוד. רוב האנשים שורפים את האנרגיה שלהם בצורת רגשות שליליים. לעומת זאת-אלה שעושים שימוש נכון באנרגיה שלהם, מגיעים לאנרגיה רוחנית – לשקט נפשי, לאינטואיציה גבוהה, ליצירתיות, לטלפתיה ולאריכות ימים.

"הזנת נפשנו ורוחנו במחשבות חיוביות ובמראות חיוביים- היא בראש ובראשונה דאגה לעצמנו, נתינה לעצמנו, והיא בסיסית וראשונית, עוד בטרם נבקש לתת לזולת. מהמבט על פניכם אני מסיק שכולם הבינו את החוק החיוני הזה, ולכן ברשותכם אעבור לחוקים הבאים".

חוק הפיצויים

"יש לזכור, שאנו תמיד מקבלים פיצוי על מעשינו. ככל שאדם נותן יותר, כך יש לך יותר לתת.

חוק הזריעה והקצירה

"אדם תמיד יקצור את אשר זרע. בחיים בכלל, בעסקים וביחסים. איכות היחסים של אדם בכל רגע נתון היא תוצאה של מה שהשקיע ביחסים הללו.

חוק המאמץ העקיף הוא חוק הנתינה

"רוב ההישגים בחיים מושגים הרבה יותר מהר בצורה עקיפה ולא בצורה ישירה. דוגמאות לכך לא חסרות: אדם שנותן כבוד לאחרים, האחרים ירחשו לו כבוד, אבל מי שרודף אחרי הכבוד, הכבוד בורח ממנו. אם אתה רוצה שיהיו לך חברים, עליך להיות קודם כל חבר בעצמך. אם אתה רוצה שיתעניינו בך, עליך להתעניין באחרים. אם אתה רוצה שיתקשרו אליך, אתה צריך גם להתקשר לאחרים. זהו גם החוק לעשיית כסף: אם אתה רוצה לעשות כסף, תן שירות טוב, עשה עבודה טובה, תן לאחר את אשר הוא צריך ואז הוא ימליץ עליך לאחרים, מה שיגדיל את הסיכוי שלך לקבל את מה שאתה צריך.

"בעולם שבו אנו חיים קשה להסתדר ולעשות הכל לבד. כיצור אנוש אנחנו תלויים זה בזה, והתלות הזו - היא הבסיס לציביליזציה. כל פעילות המבוססת על שיתוף פעולה בין אנשים בעלי משאבים שונים, עשויה להביא להשגת מטרה אחת מוצלחת. מאז ומעולם שיתפו אנשים פעולה ביניהם, על מנת לבנות יישוב, או כדי לחרוש ולקצור. העיקרון עליו התבססו היה: 'כולם בעד אחד ואחד בעד כולם'.

"אלא שבעולם בו אנו חיים היום, איננו זקוקים עוד למעורבות אישית התלויה בנכונות לעזרה הדדית, וזאת משום

שכיום אנו יכולים לזכות בשירותיהם של אלה בהם אנו תלויים באמצעות כסף. הכסף מאפשר לנו לרכוש את כל העזרה הדרושה לנו. התחושה שהכסף יענה על הכל, וכל שנותר לנו לעשות הוא להשיגו - גברה במשך השנים בעולם כולו. אלא שלעצמאות זאת יש מחיר יקר וכבד: אובדן תחושת ה'ביחד' ואיבוד המטרה המשותפת. חוסר שיתוף הפעולה יוצר תחושה של ניכור, ואיבוד הזהות הקהילתית. ההנאה הגדולה מכולם נובעת מיחסי אהבה עם אלה הנמצאים בסביבתנו, ולכן, כאשר דברים נעשים מתוך שיתוף פעולה, ישנו סיפוק גדול ביותר.

"ומה עם האינדיבידואליסטים שבינינו?", הצביע דניאל, "אלה שתחושת הסיפוק הגדולה ביותר שלהם נובעת מכך שהם מרגישים שהצליחו בעצמם?".

"שישנו את התחושה שלהם", חייכתי. "הרי לשם כך הקדמתי ופתחתי בארבעת החוקים הנפשיים. האדם שאתה מכנה אינדיבידואליסט, איננו כך באמת. אדם המפיק סיפוק אך ורק מהתחושה שהגיע לאן שהגיע בעצמו, הוא אדם תחרותי מידיי המסתכל על העולם כעל שדה קרב, שבו בכל מצב שמישהו אחר מרוויח - הוא מפסיד באופן אישי כלומר: זה בא על חשבוננו. זאת אינה חשיבה חיובית, והיא גם אינה מציאותית ברוב המקרים. אין אדם שמגיע באמת בעצמו להישגים משמעותיים, גם אם כך נדמה לו. ברוב המקרים גם אם אדם השיג הישגים אישיים, תמיד אפשר יהיה למצוא את מי שעזר לו להגיע אליהם, בין אם אלה הוריו שפיתחו אצלו ביטחון עצמי ביכולותיו, בין אם אלה אשתו וילדיו שסיפקו לו את המסגרת הביתית התומכת, ובין אם אלה עובדיו המסורים, שבלעדיהם הוא לא היה מגיע לאותו המקום. אינדיבידואליסט הוא אדם בעל הערכה-עצמית גבוהה, שגם אם דרכו בחיים מנוגדת לדרך רוב האנשים, הוא ממשיך להאמין בה, ופועל על מנת להגשים אותה, למרות הביקורת מסביב, ועם זאת - אין זה אומר שהוא עושה זאת לגמרי בעצמו.

מבחן העשיר והעני

"ועכשיו אתן לכם הזדמנות לבדוק את גישתכם לחיים בעזרת בוחן פתע קצר. סיפור הרקע הוא כזה: אדם עני הולך ברחוב וכמעט נופל לתוך בור שלא היה מגודר. כועס העני, ומקלל את בעל הבור שלא טרח לגדר אותו. הכעס גורם לו להיות חולה, שהרי 'כל הכועס, כל מיני גיהנום שולטים בו'¹². מעט הכסף שיש לו מתבזבז על רופאים ועל תרופות, כלומר, העני נעשה יותר עני".

"כמו שכתוב בברית החדשה", אמר דניאל בהרהור, "העשיר יינתן לו עוד ועוד, והעני, המעט שיש לו יילקח ממנו"¹³.

"יפה", עניתי, "הסיפור הבא באמת נשמע כמספק את ההסבר ההגיוני לפסוק הזה: אדם עשיר הולך באותה דרך בה הלך העני קודם לכן, וגם הוא כמעט נופל לתוך הבור. הוא מתבונן בבור ושואל את עצמו, 'מעניין למי שייך הבור הזה?'."

"ועתה נעבור לשאלת מיליון הדולר, שהיא גם הבוחן עבורכם: מה, לדעתכם, יעשה העשיר? ומה הייתם עושים אתם, אילו כמעט נפלתם לאותו הבור?"

"העשיר יתבע את בעל הבור!", קפץ דניאל ממקומו, שמח להפגין שוב את בקיאותו בחומר.

"זה מה שאתה היית עושה?", שאלתי.

"כמובן, זה מה שכל אחד שיש לו כסף לעורך-דין היה עושה", הוא ענה בנחרצות, וסובב את ראשו לכל עבר, לבדוק אם יש כאלה החולקים על דעתו.

"האמנם?", פניתי לקהל, "האם כל אחד מכם היה תובע את

בעל הבור, באם רק היה לו כסף לעורך-דין?"

כולם החרישו, חלק הנהנו בשתיקה והביטו זה בזה, כדי להיות בטוחים שהאחרים עושים את אותו הדבר.

"לצערי, זאת אינה התשובה הנכונה", הודעתי, "אבל כולכם

הייתם מגיעים אל התשובה הנכונה בעצמכם, אילו הייתם

באמת כבר בגישה של נתינה. ואל תהיו מודאגים, אתם תהיו שם בקרוב, במיוחד אחרי שתשמעו את התשובה לבוחן. "ובכן", המשכתי, "העשיר לא יתבע, כי לתבוע זה לקחת. העשיר שלנו, שהוא אדם שהתעשר בדרך הגונה, ישקיע זמן ומאמץ כי לברר מי הוא בעל-הבור, ואחר כך יחפש אדם שיש לו ערמה של פסולת, והוא רוצה להיפטר ממנה. כשימצא את שניהם, יקשר ביניהם, בפעולה שנקראת 'תיווך', ועליה יקבל משניהם עמלה, וכך יגדיל את הונו. אדם כזה בא מתוך נתינה, הוא נתן לבעל הבור בכך שהציל אותו מתביעה פרטית, ונתן גם לבעל הפסולת, בכך שהציל אותו מתביעה עירונית. העשיר הזה נותן גם לאחרים אבל בעיקר נותן לעצמו. זהו מצב של WIN - WIN, שהוא הפוך מתפיסת העולם של האינדיבידואליסט, כביכול, שעליו דיברת, דניאל. עקב הנתינה, כולם יוצאים נשכרים. גם הציבור, דרך אגב, יוצא נשכר, כי פעולת העשיר פתרה מטרד ציבורי. ועכשיו, לסיום הערב אספר לכם סיפור יפה".

סיפור התעשרות המיעוט הקוריאני בלוס אנג'לס

"בסוף שנות ה-60", פתחתי בסיפור, "הייתי סטודנט צעיר בלוס אנג'לס, ואז יצא לי לעבור מספר פעמים באזור הגטו הקוריאני המכונה 'קוריאדה טאון', בדומה ל'צ'יינה טאון', הרובע הסיני המפורסם יותר. אז היה הרובע הזה מורכב מבניינים בודדים אחדים. לאחר סיום לימודי עברתי להתגורר במערב העיר, ובמשך שנים רבות לא הזדמנתי לאזור 'קוריאדה טאון'.

"אבל יום אחד, עקב אילוצי פקקים, נסעתי בדרך שונה מהדרך שבה הייתי רגיל לנסוע לעיר התחתית, ומצאתי את עצמי שוב ברובע הקוריאני ההוא. פתאום גיליתי, להפתעתי, שאני נוסע ונוסע ונוסע, עובר בלוקים רבים והעיר הקוריאנית הקטנה שזכרתי, על שלטיה הססגוניים בשפה הקוריאנית, המקשטים את בתי המסחר שלה, הפכה לעצומה בגודלה. כאשר הגעתי לבסוף ליעדי, לפגישה עם איש עסקים, שחי שנים רבות באזור, הבעתי באוזניו את תדהמתי על התפתחותו המהירה של הרובע הקוריאני. 'הם כבשו שטח עצום מאז הפעם האחרונה שעברתי כאן', אמרתי לו, 'איך הם עשו זאת?'. 'שב, תשתה כוס קפה', ענה לי איש שיחי, 'ותשמע סיפור מהמם'.

"התרווחתי בתוך כורסת עור נוחה, והשקפתי ממרומי אחד מבנייני המגדלים בעיר התחתית על שדרת וילשייר המפורסמת, החוצה את לוס-אנגלס ממזרח למערב, מתחילת העיר התחתית ועד הים השקט בעיר סנטה מוניקה, והקשבתי בסקרנות לדבריו:

"גם אני הייתי סקרן כמוך", פתח חברי את סיפורו. 'מאחר שאני עוסק בתחום הפיננסי, ועוזר בגיוס הלוואות לעסקים, בעיקר באזור ה-MIRACLE MILE בשדרת וילשייר, החלטתי לבדוק את העניין. ואז התברר לי, שלמהגרים הקוריאנים

המגיעים ללוס אנג'לס יש שיטה מיוחדת להתקדם. הם מתאגדים בקבוצות של עשר משפחות, מגיעים לזקן העדה, והוא מסביר להם את החוקים והכללים להצלחה. כל משפחה מתחייבת להביא לקבוצה, בתום שנה מהתארגנותה, 10,000 דולר. במשך השנה מוטל על כל בני המשפחה למצוא כל עבודה אפשרית, לעבוד בה, ולחסוך 10,000 דולר. בתום השנה הזו יש בקופה המשותפת של הקבוצה 100,000 דולר. זקן הקבוצה, בהתייעצות עם יתר חבריה, מוסר את הסכום הזה לאחת מן המשפחות, המוכנה לפתוח עסק פרטי משלה: מסעדה, מכבסה, תחנת דלק, חנות וכדומה. במשך השנה השנייה שוב מתחייבים חברי הקבוצה לעבוד ולחסוך 10,000 דולר לכל משפחה, אבל בשנה זו יש להם מטלה נוספת: הם חייבים לעזור למשפחה הראשונה, זו שפתחה עסק עצמאי, להצליח. הם עושים זאת בתורנויות עזרה בכל תחום, מניקיון ועד בישול ושמירה על הילדים, כל מה שנדרש כדי להקל על בעלי העסק הראשון. מדובר בתמיכה פיסית ונפשית ללא תנאי. בסוף השנה השנייה שוב מתכנסת הקבוצה כולה, ו-100,000 הדולר הנוספים שנחסכו במהלכה, ניתנים למשפחה הבאה המוכנה לפתוח עסק עצמאי. הקבוצה כולה נוטלת על עצמה עול נוסף, לעזור גם לבני המשפחה הזו להצליח. כולם עוזרים לכולם, התמיכה מדרבנת את המשפחות להצליח, הם אינם יכולים לאכזב את הקהילה, וכעבור עשר שנים כל הקבוצה מסודרת. כל משפחה יודעת שגם תורה יגיע, גם האחרונה שבחבורה. כעבור עשר שנים כל משפחה נתנה 100,000 דולר וקיבלה אותם בחזרה בתוספת תמיכה קהילתית. עתה יש לכולם עסקים עצמאיים והם קרובים יותר להגשמת החלום האמריקאי, והחשוב מכל- הם אינם נופלים למעמסה על משלם המסים האמריקאי, להפך, הם עצמם משלמים מסים.

"בטכניקה מיוחדת זו 'השתלטו' הקוריאנים על חלק גדול ממזרח לוס-אנג'לס. מדובר בשיטה המשלבת קפיטליזם

וקומוניזם. אמנם כל אחד אחראי לגורלו, ועם זאת - אחד בעד כולם וכולם בעד אחד'.

"חברי סיים את סיפורו המרתק, ואני שתקתי רגע ארוך, וחשבתי על המיעוטים האחרים בלוס אנג'לס, שחלקם לא יצאו ממעגל העוני, כיוון שהתרגלו לקבל ולקחת, במקום לתת. יש בלוס אנג'לס חמישה דורות של מקבלי ביטוח לאומי. הם תלויים בקצבה זו מחודש לחודש, ונושא השיחה היחיד מסביב לשולחן ארוחת-הערב אצלם היא השאלה: מתי יגיע הצ'ק מהביטוח הלאומי. לעומת זאת- אפשר למצוא סיפורים דומים בקרב קהילות, שאינן דווקא ממוצא קוריאני, כמו: האימיש, למשל, החיים בפנסילבניה. כאשר אסם התבואה של אחד מהם נשרף, כל הקהילה נרתמת להקים אסם חדש תוך יום. דוגמה לכך אפשר לראות בסרט 'העד'. גם בישראל, לא רק באמריקה, היו העליות הראשונות דוגמה ומופת לכמה הישגים אפשר להגיע באמצעות הנכונות של כולם לתרום לקהילה. זה בלט במיוחד בתקופת חומה ומגדל, כאשר כולם עזרו בלילות להקים עוד חומה ועוד מגדל, כדי לקבוע עובדות בשטח במהירות. למוצרי האוכל אז קראו: בייגע-לך, קרפע-לך, קניידע-לך, ולא סתם, הכל היה בשביל האחר. בימינו השתנתה הגישה ומוצרי האוכל נקראים: ביס-לי, פרי-לי, קינ-לי, ש-לי. הכל לי ובשבילי. "המשפט המפורסם ביותר של ג'ון קנדי בטקס בחירתו לנשיאות ארה"ב היה: 'ידידי האמריקאים, אל תשאלו מה המדינה יכולה לעשות למענכם, אלא מה כל אחד מכם יכול לעשות למען המדינה'. במדינות קולטות עלייה, כמו ישראל, העולה החדש מהווה תחילה מעמסה, בגלל סל הקליטה שהוא מקבל. אבל העלייה מרוסיה הוכיחה, שתוך עשר שנים הם יכולים להסתדר בצורה מוצלחת בארץ החדשה, ולתפקד כאנשים שתורמים ולא לוקחים. אמנם רובם שכירים ולא בעלי עסקים עצמאיים, אבל ברגע שהם מבינים את השיטה

הקפיטליסטית, חלק גדול מהם מעיזים לפתוח עסקים משלהם, בתחילה עבור המגזר שלהם, ואחר כך למגזר הכלכלי בכלל. "ובזאת, חבריי היקרים, אסיים את הסדנה הערב, וניפגש בעוד שבוע, כדי לתת לכם הזדמנות לעכל שוב את הדברים ולהטמיע אותם בתוכם. מה שאני מבקש שתעשו בתור תרגיל בבית הוא: לחשוב על שתי שאלות חשובות: האחת - האם כל אחד מכם היה מסוגל לארגן קבוצה של עשרה אנשים או משפחות שישתתפו איתו בפרויקט מסוים, והשנייה היא - האם היית מסוגל לחכות עשר שנים עד שתורך יגיע, כמו שחיו המשפחות האחרונות בתור בקהילה הקוריאנית בלוס אנג'לס".

פרק 10 – הנתינה והשכר שבצדה

ערב הסדנה השלישית הגיע. זאת היתה הסדנה האחרונה, שהתכוונתי להעביר לחבורת הידידים הקרובים שלי, לפני שנתחיל לתפקד כקהילה העוסקת בנתינה. הייתי נרגש מהרגיל, ושמחתי לגלות שוב, שכולם התייצבו בזמן, ואפילו צירפו עוד כמה מחבריהם, לאחר התייעצות ותיאום איתי. כשנכנסו לאולם, התבוננתי בהם. הם כבר נראו כמו קהילה בעלת מטרה משותפת. הכניסה לאולם התבצעה בסדר מופתי ובשקט יחסי, אף אל פי שלא היה סדרן כדי לכוון ולתעל אותם, ובשעה שמונה וחצי בדיוק היו כולם ישובים במקומות בהם ישבו בסדנאות הקודמות, ועל פניהם הבעה של ציפייה.

"חברות וחברים", פתחתי, "זוהי הסדנה האחרונה שאתם עומדים לעבור בתור יחידים. אחרי הערב הזה נתחיל לעבוד כקהילה, קהילה העוסקת בנתינה. אני מקווה, שכולכם עשיתם גם קצת עבודת בית, והצלחתם להפנים את החומרים של הסדנאות הקודמות. אני גם שמח, שכל מי שהיתה לו שאלה, או אי-הבנה, התקשר אליי ובירר את העניין. לכן אני רוצה להקדיש את הערב הזה לעיסוק בנתינה עצמה, כיצד היא מתפתחת אצל כל אדם ואדם למן הלידה, והכי חשוב- כיצד גישה זו מועילה בכל תחומי החיים. הנושא הראשון שעליו אדבר הוא: נתינת האם לתינוק. הזכרנו זאת בעבר, והערב אדבר על כך באופן מעמיק יותר.

נתינת האם לתינוק, או - מדוע איננו מורגלים בנתינה? "ובכן, אם שהביאה תינוק לעולם מתוך בחירה, אוהבת את תינוקה ללא תנאי. היא מאפשרת לו לגדול ולצמוח ולממש את מקסימום הפוטנציאל שלו, והיא דואגת לכל מחסורו. כל זמן שהתינוק גדל ומתפתח, האם הזו מאושרת. באם, חלילה, הוא חדל לגדול ולהתפתח, היא כבר לא מאושרת כל כך, כיוון

שהפסקת התפתחותו וגדילתו של תינוקה עומדת בניגוד למטרה שלה. במידה שנולד לאם כזו ילד עם צרכים מיוחדים, ילד חריג, היא מאושרת מכל התפתחות קטנה שלו. אושרה נובע מהגשמה הדרגתית של מטרה.

"כל זמן שלאדם יש מטרות והוא מתקדם לעברן, הוא מאושר. באם הגיע אדם למטרה מסוימת, ואין לו מטרות אחרות מלבדה, הוא בצרות. קחו לדוגמה אדם שכל מטרתו היתה להגיע לגיל בו ייצא לגמלאות. באם הגיע לגיל זה ויצא לגמלאות, ואין לו מטרות ואתגרים חדשים, תוחלת החיים שלו תהיה מאוד קצרה. כל זמן שאדם בורא ויוצר, הוא בריא. ברגע שהוא מפסיק ליצור, הוא הופך חולה.

"אהבת הבורא / אהבת הבריאה / אהבת הבריאות / ואהבת הבריות הינם מספר סוגי אהבה שהמכנה המשותף שלהם הוא ברא, יצר. בריאה היא נתינה.

המצב הטבעי של התינוק הוא לקחת ולקבל. זה חלק ממנגנון ההישרדות שלו. התפקיד שלנו כהורים, מורים ומבוגרים הוא: ללמד את הילדים לעבור מקבלה לנתינה. רוב האנשים לא הוכשרו לנתינה, כי רוב המבוגרים בסביבתם לא הכשירו אותם לכך.

"ברגע שאדם עוזב את בית ההורים ויוצא לחיים עצמאיים, עליו לעבור למצב של נתינה. עליו לתת בצבא, לתת במקום העבודה, לתת בזוגיות, לתת לחברה, להתנדב וכמובן לתת קודם כל לעצמו, כדי שיוכל לתרום הלאה לאחרים. נתינה לעצמך כוללת: אכילה נכונה, נשימה נכונה, פעילות גופנית, טיפוח עצמי וכמובן- פיתוח אהבה עצמית וקבלה עצמית. זאת אומרת, שכל יצור אנושי צריך לעבור מהפך בגיל שמונה-עשרה, או ברגע שבו עזב את בית הוריו והוא עומד בזכות עצמו".

"מה עם הילד בן השלושים מהשיר של אהוד בנאי?", שאלה אריאלה לכל צחוקו של הקהל, "הילד שלא עוזב את בית הוריו, אם לא שמים לו את המזוודה ליד הדלת?".

"זה בדרך כלל מצביע על כך שלהוריו יש בעיה", הסברתי, "והבעיה היא- שבמקום להכין אותו למצב של נתינה, הם מעבירים לו מסרים, כאילו העולם בחוץ הוא אכזר, ו'יאכלו אותו ללא מלח', מסרים שגורמים לילד לחוסר הערכה-עצמית. כי אם הוריו אינם מאמינים ביכולתו להתמודד, כיצד הוא יכול להאמין בכך?"

"המעבר לנתינה אינו קל לביצוע, במיוחד למי שלא תורגל בכך. אנשים רבים שומעים בימי חייהם מהאנשים הקרובים להם, ומהחברה שמסביבם את המסרים: 'אל תיתן שיסדרו אותך', או 'אל תהיה פראייר', למשל. אחד המחקרים הוכיח, שזוהי האפשרות שהכי מפחידה את הישראלים. הנער יוצא לחיים עם מסרים שגויים הגורסים, שכדי לא לצאת פראייר עליו לקחת מה שאפשר. מסרים אלה הופכים להיות נבואה שמגשימה את עצמה, וכך הוא גם מחנך את ילדיו, והקללה עוברת מדור לדור. בארה"ב יש כבר חמישה דורות של מקבלי קצבה מהביטוח הלאומי ועדיין יש כאלה שבטוחים שזהו עניין תורשתי."

אם לא מלמדים את הנער לעבור לנתינה, כלומר, לקחת אחריות לחייו, הוא הופך למעמסה על החברה, ולא רק מעמסה כלכלית, לפעמים הוא גם הופך לאיום פיסי, כאשר הוא מצטרף לחבורות רחוב או עוסק בפשע.

אחריות

"כשמדברים על אחריות, הכוונה היא להצבת מטרות ואתגרים לעתיד. אדם שאין לו מטרות הוא אדם חסר אחריות. כאשר אני רוכש מוצר חדש, אני מבקש תעודת אחריות למקרה של תקלה בעתיד. אדם הרוכש מכונית חדשה, משלם בעדה ומתחיל לנסוע בה מבלי שרכש פוליסת ביטוח, הוא אדם חסר אחריות, כיוון שבעתיד, ייתכן שאפילו בעוד דקה, הוא עלול לפגוע במישהו, או שמישהו עלול לפגוע בו.

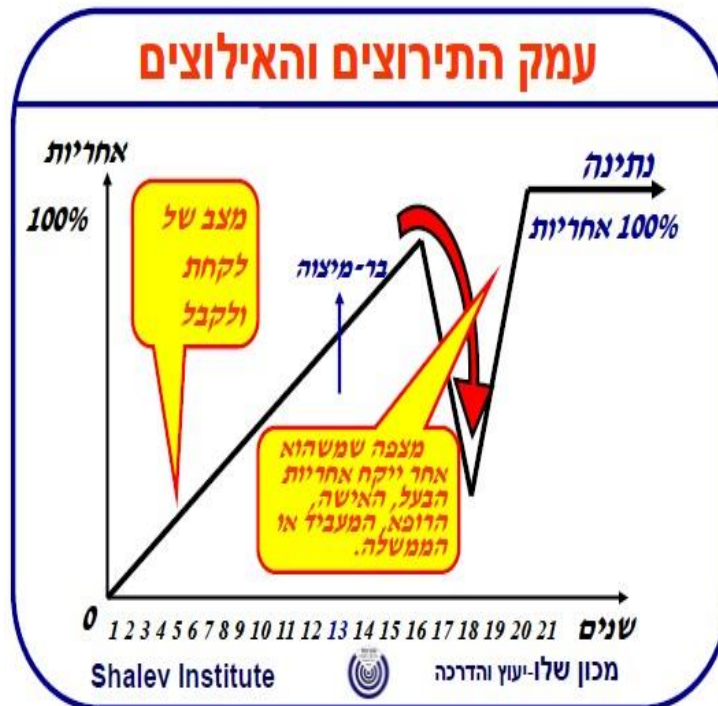
"וכאן אנו מגיעים להבדל שבין אשמה לבין אחריות. אדם שעוצר ברמזור אדום אינו אשם בכך שמישהו מתנגש בו מאחור, אבל הוא אחראי לזה שהוא נמצא שם, ואחראי לכך שתהיה לו תעודת ביטוח למקרה שייפגע בתאונה, ולא ייפול למעמסה על מישהו אחר, שיצטרך לשלם את הטיפול בו או במכוניתו. אשמה תמיד קשורה בעבר, אי אפשר להאשים מישהו על מה שיקרה בעתיד, בעוד שבלקחת אחריות הכוונה היא תמיד בעתיד.

"פוליטיקאים רבים נוהגים, פעמים רבות, לבלבל בין אשמה לבין אחריות. כאשר קורה משהו לא טוב ופוליטיקאי יגיד 'אני לוקח את האשמה על מה שקרה', ידרשו ממנו להתפטר, אבל אם הוא יאמר במקום זה 'אני לוקח אחריות על מה שקרה', זה נשמע טוב יותר ולא מחייב התפטרות מהתפקיד. המושג 'אחריות' באנגלית, RESPONSIBILITY, פירושו היכולת להגיב, וזה מושג הקשור בעתיד, THE ABILITY TO TAKE RESPONSE IN THE FUTURE.

"התינוק בתחילת דרכו אינו יכול לקחת אחריות על חייו, אולם כבר בגיל חצי שנה אפשר ללמד אותו לקחת אחריות למוצץ שנפל ולהרימו. בגיל שנה אפשר ללמדו לחגור חגורת בטיחות במושב שלו, ובגיל שלוש עשרה הוא מוכיח קבל עם ועדה שהוא בר מצווה, כלומר: מסוגל להבין את החוק, ואביו

אומר באותו מעמד: 'ברוך שפטרני מעונשו של זה', כיוון שמרגע שאדם מסוגל להבין את החוק, האחריות על מעשיו חלה עליו וגם העונש- באם יעבור על החוקים. "התפקיד שלנו כהורים הוא- ללמד את הילד להציב מטרות עבור עצמו, ולעזור לו להגשים אותן. זוהי נתינה. כאשר אנחנו מציבים לילד מטרות שהן שלנו ולא שלו, אנחנו נכנסים לצרות. כאשר הילד מציב לעצמו מטרה, כמו: הורדת פח האשפה, ללא לחץ מצד ההורים, סימן שהוא בדרך הנכונה להבנת המושג אחריות. לרוב, ההורים גורמים לילד להציב לעצמו מטרות שהן שלנו לא שלו, בדרך מניפולטיבית. לזה אפשר לקרוא חוסר אחריות. הורים אלה לוקחים מהילד את הבנת הנתינה. כאשר מבקשים מהילד להוריד את פח האשפה, זה נתפס בעיניו בציווי ולא כבקשה. לבקשה אמיתית אפשר להסכים או לסרב. באם הילד יודע שהוא יכול לסרב מבלי שיאונה לו כל רע, יש סיכוי טוב שיבחר בהסכמה.

"וכך, נער שיוצא לחיים, ובמקום לעבור למצב של מאה אחוז נתינה - הוא נופל ל"עמק התירוצים והאילוצים" (ראה תרשים), יהיה לו קשה. הוא ירצה שמפקדו בצבא ייקח אחריות לחייו, שהבוס ייקח אחריות לעתידו המקצועי, שאשתו תיקח אחריות למשפחתו, שהרופא ייקח אחריות לבריאותו, שהממשלה תיקח אחריות לפרנסתו, שהעירייה תיקח אחריות לאיכות מגוריו, שהמורה תיקח אחריות לחינוך ילדיו.



איור 6 – עמק התירוצים והאילוצים

התוצאה העיקרית של חוסר האחריות הינה תסכול, חוסר אונים, כעס ודיכאון. מחלות הנפש מדורגות כיום בדרגות שונות של חוסר אחריות. אדם אשר מאובחן כחוסר אחריות בצורה מוחלטת, מאשפזים אותו אפילו בכפייה, ולפעמים גם קושרים אותו בכותונת מיוחדת, כדי שלא יפגע בעצמו או בסביבה, כי הוא נחשב כמסוכן לעצמו ולסביבה. עכשיו אתם מבינים מדוע אמרתי בסדנה הראשונה, שרוב ההורים אינם מחנכים את ילדיהם לנתינה ועושים להם נזק עתידי בכך?".

"כן", ענו לי כולם במקהלה.

"יפה", הייתי שבע רצון. ככל שהתקדמנו הלאה בסדנה, כך פחתו השאלות, וזה הוכיח לי, שחבריי עבדו על עצמם גם בזמנים שבין הסדנאות, והטמיעו את אשר שמעו בפעמים הקודמות.

"נעבור לעסוק בנושא הבא. מישהו יכול להגיד לי, על סמך מה שלמדנו עד עכשיו, מהי הנתינה המשתלמת ביותר?"

"נתינה לעצמך", קרא שאולי הקבלן.

"מתאים לך לחשוב ככה, תמיד היית אגואיסט", ענתה לו אשתו, ספק מתבדחת, לצחוקו של הקהל.

"אז זהו, שהוא דווקא צודק", ניצלתי את ההזדמנות לתקן את התפיסה הנפוצה. "נתינה לעצמך או אהבה עצמית- היא באמת הנתינה המשתלמת ביותר.

אהבה עצמית – הנתינה המשתלמת ביותר

"אדם הלומד לקבל את עצמו כפי שהוא, ואוהב את עצמו, אינו מושלם וגם אינו חושב שהוא מושלם, אלא חש שהוא שלם כפי שהוא. אין זה אומר שאדם כזה אינו רוצה להתפתח ולהתקדם. אדם האוהב ומקבל את עצמו כפי שהוא, יכול לרצות לשנות חלק מתכונותיו הפנימיות או החיצוניות, שבהן הוא רואה חסרונות, וגם להצליח בכך, בתנאי שירצה לשנות דברים שאפשר לשנותם. לדוגמה: אדם הרוצה לרדת במשקל צריך לדעת מה משקלו. אם אדם מתכחש למשקלו הנוכחי, ורק רוצה להיות רזה, לרוב לא יצליח לרדת במשקל. עליו קודם כל להיות מודע למשקלו, ואחר כך להגדיר לעצמו כמה קילוגרמים הוא רוצה להפחית ממשקלו.

"נוכל לשנות דברים בעצמנו רק אם נהיה מודעים להם ובתנאי שמדובר בדברים שניתן לשנות. צבע עיניים, למשל, קשה לשנות, גובה אי אפשר לשנות. אדם שלא יאהב את עצמו משום שלדעתו הוא נמוך מידי, ימצא את עצמו מתוסכל וממורמר כל חייו. לעומתו- אדם שיגיד לעצמו: 'אני, אמנם, נמוך מהממוצע, אבל אני אוהב את עצמי כפי שאני', ימצא שאף אחד בסביבתו לא יתייחס אליו כאילו הוא נמוך מידי. אדם האוהב את עצמו ומקבל את עצמו כפי שהוא, אין לו גם בעיה לקבל אחרים, כפי שנאמר בפרקי אבות: 'איזהו המכובד – המכבד את הבריות'. אדם שאוהב את עצמו, נותן קודם כל לעצמו, דואג לעצמו, וזאת כדי שיוכל לדאוג גם לאחרים.

"ולמה זה משתלם ביותר? כפי שלמדנו בסדנה הקודמת, כשדיברנו על הרפואה ההוליסטית: כאשר אדם שלם עם עצמו, הוא בריא יותר. אדם שחי בדיסהרמוניה (**DIS EASE**), חוסר נוחות, הינה המילה 'מחלה' באנגלית) עם עצמו, נוטה לחלות יותר. אדם שאוהב את עצמו ומקבל את עצמו, אין לו בעיה

לקבל אחרים. יש לו חברים, הוא מסוגל להעניק אהבה ולקבל אהבה, ולכן יש לו גם זוגיות טובה יותר.

"היום נוטים לקדם במקומות העבודה אנשים בעלי כישורים ביחסי אנוש, מאחר שהגיעו למסקנה שיש להתייחס אל אנשים כאל 'בני אדם' ולא כאל 'כוח אדם'. רק מי שבאמת אוהב את עצמו מסוגל להתייחס לאחרים באופן כזה. מכאן- שאדם האוהב את עצמו, ימצא שהוא גם מקודם יותר בעבודה, ולפיכך גם יתוגמל יותר כלכלית. בסיכומו של דבר- אנו מוצאים שלאדם האוהב את עצמו תהיה בריאות טובה, זוגיות מוצלחת, חברים טובים, כסף וקידום, ולכן ניתן להגיד שאהבה עצמית הינה הנתינה המשתלמת ביותר".

"נגיד שאני אוהב ומקבל את עצמי איך שאני", הצביע איציק ושאל, "ובכל זאת אני שומע מהסובבים אותי ביקורת, כיצד עליי להתייחס אליה?".

"שאלה טובה", עניתי. "כל אחד מאתנו, בין אם הוא אדם שאוהב את עצמו ובין אם לא, שמע בעבר ביקורת, וכנראה שגם ישמע בעתיד. אבל צריך להפריד בין סוגי ביקורת. יש ביקורת על מה שעשינו, ויש ביקורת על מה שהננו. אף אחד לא יכול לבקר אותנו על מה שהננו, ואם מישהו עושה כך, צריך להסביר לו זאת. בחברה הישראלית במיוחד יש נטייה להגיד 'אתה לא בסדר'. במקרה כזה צריך לענות: 'אני בסדר. אולי העובדה שאיחרתי היא לא בסדר, אבל אני בסדר'. יש לעשות אבחנה ברורה בין המעשה לבין העושה. אני מדגיש זאת במיוחד עבור ההורים שבינינו, שרוצים לגדל ילדים שיאהבו את עצמם. לעולם אל תגידו לילדכם שהוא 'ילד רע', אמרו לו שעשה מעשה רע, באם עשה כזה, אבל אל תגידו לו שהוא רע, ושלעולם לא ייצא ממנו בן-אדם, כמו שנוטים לעשות הורים רבים. תחת זאת יש לזכור ולהזכיר, בכל הזדמנות, במיוחד כלפי ילדיכם שלכם, שמכם הם שואבים את ההערכה העצמית שלהם: 'אתה יחיד ומיוחד'".

"ואז יגידו על הילדים שלנו שהם מתנשאים ואגואיסטים?", שאל שאולי.

"תסבירו לילדכם שלכל אחד מאתנו יש קול מיוחד משלו, טביעת אצבע מיוחדת, טביעת שיניים מיוחדת, טביעת תנוכי אוזניים וטביעת בהונות רגליים מיוחדת. כל איבר בגוף שלנו הוא יחיד ומיוחד. ואם אני אחד, יחיד ומיוחד, כיצד יכול לבוא מישוה ולומר לי שאינני בסדר? בהשוואה למה אינני בסדר? יש רק אחד כמוני בעולם, אי אפשר להשוות אותי לאף אחד, כפי שאי אפשר להגיד לאף אחד אחר שהוא לא בסדר בהשוואה אליי. הוא יכול להיות מוצלח ממני בתחומים אחרים, ולהפך. אבל כל אחד מאתנו מוצלח במה שהוא מוצלח, ואולי פחות מצטיין בתחומים אחרים. אין זה אומר שהוא, או אני, או הילד שלכם, לא בסדר. אני בסדר בדיוק כמו שאתה בסדר.

"מבחינה פילוסופית-אגואיזם הוא תכונה חיובית. העובדה שאני אוהב את עצמי אינה חייבת לבוא על חשבון אף אחד אחר. להפך, כפי שאמרנו קודם, רק מי שאוהב את עצמו מסוגל לאהוב אחרים. ככל שלאדם יש הערכה-עצמית נמוכה, קשה לו יותר לקבל אחרים, כפי שהסברתי כשעסקנו בחוק ההשתקפות. אדם בעל הערכה-עצמית נמוכה, תמיד יחפש את הפגמים באחרים, ויהיה מאוד מעליב ופוגע כלפיהם. ככל שאדם אוהב את עצמו ומקבל את עצמו, יהיו יחסי האנוש שלו טובים יותר. מכאן, שיחסי אנוש טובים הם מדד לאהבה ולהערכה-עצמית. יש לכך ביטוי בתורה בפסוק 'ואהבת לרעך כמוך', הדגש הוא על 'כמוך', ולא על 'רעך'. אם אתה לא אוהב את עצמך, איך תוכל לאהוב מישוה אחר? הרי אתה לא תבין מה הוא מצא בך, אם לא תאהב את עצמך, ואף פעם לא תוכל להאמין, שמישהו אחר באמת אוהב אותך. תמיד תעמוד על המשמר שמא אותו אדם רוצה בקרבתך כדי לנצל אותך, או שמהר מאוד הוא יגלה שאינך ראוי לאהבתו, ויפסיק לאהוב אותך. אדם שלא אוהב את עצמו לא מסוגל לקבל אהבה וגם לא להעניק אותה. ככל שאדם

לומד לקבל ולאהוב את עצמו, כך הוא יתייחס בטבעיות וללא חשדנות לאנשים שאוהבים אותו, ולכן יהיו יחסי האנוש שלו טובים יותר.

"פעם היו ממנים לתפקידים בכירים רק אנשים שהיו מפקדים בצבא. היום הפסיקו עם זה, במיוחד במפעלים מתקדמים. במקומות עבודה אלה ממנים לתפקידי ניהול אנשים בעלי כישורים ביחסי אנוש, כלומר, אנשים שאוהבים ומקבלים את עצמם.

"לפיכך, אהבה וקבלה עצמית הינה אחת המיומנויות החשובות ביותר לנו, כאנשים הרוצים לעסוק בנתינה כדרך חיים, אבל גם לכל אדם באשר הוא אדם, פיתוח אהבה וקבלה עצמית הנם הפתרון המוצלח ביותר לרוב בעיות החיים.

לכן אני רוצה לחזור ולהסביר כיצד עושים זאת: עלינו להסתכל במראה ולומר לעצמנו כמה שיותר פעמים ביום: 'אני אוהב את עצמי ומקבל את עצמי בדיוק כפי שאני'. אני יודע שזה נשמע בהתחלה מצחיק, אבל זה עובד. הרמב"ם כבר ידע את זה ולכן אמר בכל בוקר: 'אני מאמין באמונה שלמה, אני מאמין, אני מאמין'. זו מעין אוטווגסטיה, שכנוע עצמי, להתאמן בכל יום בכדי להישאר מאמין. אפילו ילדה קטנה אשר תעמוד כל בוקר לפני המראה ותגיד לעצמה 'אני יפה, אני יפה', תרגיש יותר יפה ותיראה באמת יותר יפה. כי היא תקרין את היופי שהיא מאמינה שקיים בה. לפי חוק השתקפות- יתייחסו אליה הילדים בגן כאל יפה יותר.

"כשחייתי בלוס אנג'לס, עברתי כמה סדנאות אצל אישה מופלאה בשם לואיס היי, שריפאה את עצמה מסרטן צוואר הרחם¹⁴. היא לימדה אותי לעשות תרגילי מראה כאלה ובהם להגיד בכל יום: 'I LIKE MY SELF'. בסופו של דבר, אחרי ימים רבים, זה התחיל לעבוד ובאמת התחלתי לאהוב את עצמי. אנחנו בדרך כלל מאוד קטני אמונה, מנסים יומיים שלושה ומתייאשים. אבל צריכים לעשות זאת לפחות 21 יום,

ואז זה מתחיל לעבוד, וההרגל לאהוב את עצמנו מתחיל להשתרש בנו. אפילו תרנגולת עם מוח בגודל אפונה דוגרת על הביצה 21 יום ומאמינה שבסוף ייצא מן הביצה אפרוח.

"לכן אני אומר לכם שוב, ידידי, תאהבו את עצמכם ותתנו קודם כל לעצמכם. כי זה סדר העדיפויות הנכון בנתינה. מי שלא ייתן קודם כל לעצמו, ימצא את עצמו מהר מאוד מרוקן מאנרגיות, וחסר יכולת לתת לאחרים. תנו קודם כל לעצמכם, ואחר-כך לקרובים לכם בסדר העדיפויות, למשפחותיכם.

נתינה למשפחה – מדוע ואיך

"משפחה מאפשרת נתינה בצורה הזמינה ביותר. התא המשפחתי הבסיסי, בעל ואישה, מאפשרים אין סוף אפשרויות לנתינה. כאשר אדם חי לבדו, הוא יעשה עבור עצמו פחות מאשר אם הוא חי עם עוד מישהו. קורה שהוא יהיה צמא, אך יתעצל לרדת מהמיטה ולהכין לעצמו שתייה, הוא גם יבשל עבור עצמו לעתים רחוקות יותר, מאשר אילו היה חי עם בן או בת משפחה. זאת אומרת, שאדם החי לבדו ידאג פחות גם לעצמו.

"התא המשפחתי הוא כמו מחנה בסיס של מטפסי הרים, אותו תיאר ד"ר מ. סקוט פק בספרו 'דרך חדשה'¹⁵: 'אם אדם רוצה לטפס על הרים, הכרחי שיהיה לו בסיס טוב, מחנה שיש בו אספקה ומחסה, שם יוכל ליהנות מטיפול מסור וממנוחה, לפני שייצא לכבוש עוד פסגה. מטפסי הרים מצליחים יודעים, שעליהם לבלות לפחות אותה כמות של זמן, אם לא יותר, בטיפול במחנה הבסיס שלהם, כמו זו שהם מקדישים בפועל לטיפול ההרים. שכן קיומם תלוי בדאגתם לכך, שמחנה הבסיס שלהם יהיה בנוי איתן ומצויד היטב'.

"באותה המידה אי אפשר לגדול ולצמוח רוחנית ונפשית ללא הבסיס, או המסגרת הבריאה של המשפחה. מסעות בעלי חשיבות ומשמעות של היחיד אל הפסגות, אינם ניתנים לביצוע ללא התמיכה והעידוד שמספקים נישואים מוצלחים, או חברות מוצלחת. נישואים וחברות קיימים לשם עידוד המטרה הבסיסית של טיפוח ועידוד מסעות אינדיבידואליים שכאלה.

"כאשר יש משפחה, תמיד יש למי לדאוג, תמיד יש במי להתעניין. לכן, כאשר מרחיבים את המשפחה ומולידים ילדים, האושר גדל, כי יש יותר למי לתת, במי לטפל, ולדאוג לשלומם. בני זוג המאמצים ילדים נהנים מאותה תחושה של נתינה. כל זמן שהילדים תלויים בהורים, וההורים נמצאים במצב של

נתינה מתמדת, הם לרוב מאושרים, אם כי לפעמים יש קצת אכזבות מהילדים, בגלל כל מיני ציפיות מהם שלא מתגשמות. אולם, ברגע שהילדים נעשים עצמאיים ובלתי תלויים בנתינת ההורים, מסתיים האושר, ואז מתחילה הביקורת, או שימוש היתר ברגשות האשם: 'לא אכפת לך יותר מאתנו?', 'את לא מתקשרת יותר', וכדומה. ההורים מתגאים בילדם הלומד באוניברסיטה, אך רואים אותו מעט מאוד, אלא אם כן הוא עדיין חי בביתם. כאשר הם נפגשים, סוף סוף, הם עושים את הטעות הקלאסית, כשהם שואלים שאלות נוקבות, ומחטטים חיטוט יתר בחייו, או - נותנים לו עצות מיותרות, ומאמינים שכך הם ממשיכים לתת. ההורים מתערבים בדברים שאינם מבינים בהם, ומציבים עבור ילדיהם מטרות, שלא בטוח שהילדים בכלל רוצים בהן. ככלל, זו טעות להציב מטרות עבור מישהו אחר. אני לא יכול להציב למעביד שלי מטרה: להעלות לי את המשכורת. מה שאני כן יכול לעשות - זה להציב לעצמי מטרה: להיות עובד טוב יותר, כדי שהמעביד שלי ירצה להציב לעצמו מטרה, להעלות לי את המשכורת.

"באותה המידה, עלינו, כהורים, לעזור לילדינו להשיג את מטרותיהם ולא את מטרותינו. 'חנוך לנער על פי דרכו', על פי המסורת היהודית. סופר ישראלי סיפר פעם, שכאשר אמר לאמו שהוא הולך ללמוד ספרות, היא שאלה: 'ומה אני אומר לווייברס, לחברות שלי? שהבן שלי לומד ספרות? זה בכלל לא מקצוע. מקצוע אמיתי זה, מינימום, אדווקאט (עורך דין)'. הבן הלך ללמוד משפטים, ולאחר שסיים את לימודיו וקיבל תעודת הסמכה לעורך דין, הביא אותה לאמו ואמר לה: 'ועכשיו אני הולך ללמוד ספרות!'. הוא הפך להיות סופר מפורסם בישראל. "ישנה בדיחה השואלת: מה ההבדל בין אם יהודייה ובין כלב רוטוויילר. התשובה היא, שהכלב לבסוף מרפה ממך. מכאן ניתן גם להבין בקלות את כל התקלות ביחסי חמיות וכלות. הורים רבים אינם מבינים את העובדה הפשוטה, שהנתינה הסתיימה

לאחר שהקן התרוקן. זה לא אומר שאחר-כך אי אפשר לתת לילדים, אך זוהי נתינה אחרת, המתבצעת באמצעות התבוננות, התפעלות, תמיכה ועזרה - כאשר מתבקשים לכך. גם הילדים לא תמיד מבינים, שסוג הנתינה שקיבלו כאשר היו תלויים בהורים, הסתיים, והם חושבים שהוריהם חייבים לעשות למענם כל מה שהם מבקשים. ישנם ילדים החושבים, שמובן מאליו, ואפילו חובה מצד הסבא והסבתא לשמש כשמרטפים לתינוקות שלהם, אבל זו גישה מוטעית, כיוון שאין הם יכולים לקבוע למען הוריהם את מטרותיהם. להורים, שהפכו סבא וסבתא, יש הזכות לסרב אם זה לא מתאים להם. נכון שהנכדים מהווים פוטנציאל לנתינה ללא תנאי, ונתינה זו שוב יכולה להסב הרבה אושר, אבל רק כאשר היא נעשית מתוך בחירה חופשית, וללא הפעלה או ניצול."

"אני רוצה לשאול שאלה חשובה", הצביעה פרופסור שביט. "בגלל התפתחות הרפואה המודרנית והארכת תוחלת החיים, אנו נתקלים היום ביותר ויותר מקרים שבהם דור הביניים, אנשים בסביבות גיל ארבעים, נאלצים לדאוג גם לילדים שלהם וגם להוריהם הזקנים הזקוקים לטיפול, ואני רואה אנשים ממש נקרעים בין המטלות הללו. כיצד אפשר לפתור את הבעיה הזו בלי להיקרע?"

נתינה במשפחה – סיפור מהחיים

"אספר לכם סיפור מן החיים", אמרתי בתגובה לקהל, "סיפור שיכול לתת תשובות לשאלתה של איילה וגם להמחיש כמה מן העקרונות שדיברנו עליהם בסדנאות הקודמות. זהו סיפור על משפחה ציונית-דתית אמידה מאירופה, שעלתה לארץ בשנת 1950. המשפחה איבדה בשואה את כל רכושה, ואת מרבית בני- המשפחה המורחבת. הם גם איבדו בן, שנפטר בגיל שבע מנשיכת כלב נגוע בכלבת. כדי להתגבר על אובדן הבן, נכנסה האם להיריון נוסף, כשהיא מקווה להתגבר על כאבה באמצעות הנתינה לבן החדש שייוולד.

"כשהגיעה המשפחה לארץ היו להם שלושה ילדים, והאם היתה בהיריון. הם התגוררו תחילה באוהל, אותו חלקו עם עוד מספר משפחות, במחנה עולים בבנימינה, ללא פרטיות, ניזונים מחלב מורתח אשר חולק במשורה. את דרכם בארץ התחילו כשהם מצוידים באופטימיות מזהירה, למרות התלאות הרבות שהיו מנת חלקם. מבנימינה עברו להתגורר בבקתת שומר בפרדס בפתח-תקווה, משם לבית בודד בחולות מולדת, ומשם למרתף בחולון, שבמשך כל החרף היה מוצף במים, ואת רוב תקופת החורף, בילו בני המשפחה על בולי עץ שהונחו על גבי חביות ולבנים מעל פני המים.

"למרות כל התלאות הללו, גידלו ההורים ארבעה ילדים לתפארת. הם חסכו מעצמם ודאגו שלילדיהם לא יחסר דבר, השקיעו בעיקר בחינוך, ושימשו מודל לחיקוי כאשר טיפלו גם בסבא ובסבתא, הוריה של האם. האב, אדם דתי וטוב לב, תרם תמיד לכל מי שפנה אליו והיה עסוק רוב הזמן בעבודות שונות על מנת לפרנס את משפחתו. הוא התחל כצבע, המשיך כבעל מכולת, ולבסוף פתח עסק משלו כיצרן בגדים למגזר הדתי. לא נותר לו זמן רב לבלות עם משפחתו, ויציאה חד-פעמית ללונה-

פארק ביפו היתה פסגת הבילוי עם המשפחה. הזמן היחיד בשבוע שבו בילה עם ילדיו היה בשבת.

"לימים גדלו הילדים, התפתחו לכיוונים שונים,, והקימו משפחות משלהם. נולדו נכדים וגם נינים והילדים היו מקפידים לבקר את ההורים בכל הזדמנות. כאשר מישהו מהם היה מביא מתנה לאם, היא היתה אומרת לו: 'לא היית צריך להביא לי דבר, תודה לאל, יש לי משפחה טובה, ילדים שמביאים לי נחת, אינני צריכה דבר'.

"יום אחד התריס בפניה אחד הבנים: 'אימא, בזה שאת לא מקבלת את מתנתי, את מונעת ממני את הנתינה, מונעת ממני לתת לך משהו ממני'. אבל האם לא הבינה זאת עד סוף ימיה, והמשיכה להתעקש שאיננה זקוקה לדבר.

"יום אחד היא חלתה וארבעת ילדיה ערכו תורנויות, עשרים וארבע שעות ביממה, מי יהיה ליד מיטתה בבית החולים. הם לא השאירו אותה רגע ללא השגחה. הנתינה להורים, מבחינתם, היתה דבר שאין עליו כל עוררין. למרות האמרה 'שאימא אחת יכולה לטפל בעשרה ילדים, ועשרה ילדים אינם יכולים לטפל באימא אחת', במשפחה הזו זה לא היה תקף. הם טיפלו בה כמו בתינוקת. במשך כל חייה היתה האם אישה חזקה ועצמאית אשר טיפלה בכולם, והדבר שהיה קשה לה ביותר היה- להשלים עם העובדה שעכשיו מטפלים בה. זו היתה התקופה הקשה ביותר בחייה, כאשר נאלצה להתבונן בחוסר אונים כיצד אחרים מחליפים את חיתוליה. אבל אז היא גם למדה להשלים, אמנם בדרך הקשה ביותר, עם הנתינה של אחרים. יש הטוענים שאת ה'תיקון' לנשמתנו אנו עושים בעודנו בחיים, מעין סגירת מעגל הנתינה, לפני שנפרדים מהעולם הזה. האם נפטרה כאשר כולם מטפלים בה, כולל מטפלת בשכר.

"המטפלת האירופאית שנשכרה לטפל באם, נשארה גם לאחר מותה, כדי לטפל באבי המשפחה. הילדים המשיכו לשלם

לה אותה משכורת גבוהה, למרות שאבי המשפחה היה בריא ולא נזקק לטיפול סיעודי. ארבעת הילדים המשיכו לשלם למטפלת את שכרה הודות לטיפול המסור שלה באם המשפחה, כך שנתינה זו שנתנה לאם, השתלמה למטפלת, היא מצאה את עצמה עובדת בעבודה קלה, יחסית, תמורת שכר גבוה. לימים התפתחה בינה לבין אבי המשפחה מערכת יחסים חביבה וידידותית, הגם שהיא היתה בת ארבעים וחמש והוא בן שמונים וחמש. ולא בכדי. האב היה בעל מראה נאה וסבר פנים טוב, ראשו מלא שיער כסוף, מבטו נבון ושכלו צלול, וידע ליהנות ולצחוק מבדיחה טובה. אולם הילדים חששו שהיא תנשל אותם מן הירושה, לכן ביקשו מן האב להוריש את הבית לילדים בעודו בחיים. האב הסכים.

הם המשיכו לתת לאביהם נתינה ללא תנאי. בפעמים שבהם אושפז בבית החולים, הם טיפלו בו בתורנות, בדיוק כמו באם המשפחה המנוחה. הם המשיכו לשלם לו בכל חודש, ועזרו באחזקת המטפלת היקרה, תרתי משמע. האב, שהיה יהודי דתי וכל חייו שנא את הנצרות, בעיקר בגלל האנטישמיות שחווה בילדותו ובגלל השואה, התבטא לראשונה בזכות הנוצרים, כיוון שלמד לחבב את המטפלת, שהיתה נוצרייה. הוא ראה בה אישה קדושה, ילדיו ראו בה קדשה. הנתינה של המטפלת עזרה לאב לשנות את הגישה שלו.

"כעבור חמש שנים פג תוקף אשרת השהייה של המטפלת בישראל, והיא נאלצה לשוב לארצה. האב, שהתגעגע אליה, שלח לה חבילות מהארץ, והמשיך לשמור איתה על קשר הדוק. עם אף אחת מהמטפלות שהחליפו אותה לא יצר קשר כזה בזמן שטיפלו בו ולאחר הטיפול. בשלב מסוים סיפרה אחת המטפלות לילדים, שאביהם לקח הלוואה מבית הכנסת ושאל אותה כיצד היא שולחת כסף למשפחתה באירופה. היא חשבה שהוא מתכוון לשלוח כסף למטפלת שאליה נקשר. הילדים, שהיו בעצמם כבר בגילאים שמעל חמישים שנה, עמדו כעת

בפני בעיה קשה: מצד אחד, הם רצו בטובתו של אביהם, ולא רצו לצער אותו בטענות על כך שהם חוסכים מילדיהם שלהם, כדי לתת לו כסף, בעוד שהוא מחליט להעביר חלק מהכסף לאישה גויה החיה בחו"ל. הם ידעו ששיחות כאלה עלולות לסכן את בריאותו. אולם מצד שני, הם חשו מתוסכלים ומנוצלים. הנתינה שלהם יצרה בעיה. לאביהם הם נתנו בשמחה, אבל לא היו רוצים שיעביר זאת למטפלת לשעבר.

עתה הפניתי לקהל שאלה: "כיצד, לדעתכם, פותרים בעיה שכזאת?". הבטתי בחבריי וראיתי שהם אובדי עצות. חלקם נראו מהורהרים, אך אף אחד לא הרים את ידו לדבר.

"בסדר", חייכתי, "נצא עכשיו להפסקה קצרה, ובמהלכה אני מבקש שכל אחד ירשום לעצמו, מה הוא היה עושה במקרה כזה". הקרנתי על המסך משפט של טיקטון

"הנדיב גוזל את יורשיו, הכילי - את גופו".

לאחר ההפסקה, כשחזרנו לאולם, הרים דניאל את ידו וביקש את רשות הדיבור. "חשבתי על שאלתך במשך ההפסקה", אמר, "והיא הזכירה לי פניות רבות שקיבלתי כעורך-דין במקרים דומים, בהם ילדים, או הורים שסייעו לקרובי משפחה בכסף, ואחר כך התרעמו על האופן בו בזבוז הנתמכים את כספם. אני חושב שלאחים, במקרה שהצגת לפנינו שמורה זכות אחת: להפסיק את התמיכה הכספית באביהם, אבל אין להם זכות להגיד לו כיצד להוציא את הכסף שנתנו לו".

"זוהי בדיוק התשובה שאמר האח הצעיר לאחיו", עניתי, "הוא אמר להם, שלפני שהם ממהרים להתנצח עם אביהם, פעולה שיכולה להוריד אותו ביגון שאולה, כדאי שיעצרו וישאלו את עצמם מהי מטרתם הסופית: האם הם רוצים לצער אותו, או שהם רוצים בטובתו? מה היה קורה, הוא הוסיף ושאל, אילו

אבינו היה חסיד נלהב של קונצרטים, ועל זה היה מוציא את הכסף שאנו נותנים לו? האם גם אז היינו כועסים ומתווכחים עמו? כל מה שנותר לו בחייו הוא הנתינה למטפלת, הוא מזדהה עמה ועם מצוקותיה. ההרגשה שהוא יכול לתת למישהו, מעניקה משמעות לחייו. אם ניקח ממנו את המשמעות הזו, לא תהיה לו סיבה לחיות."

"תשובה טובה", אמר דניאל ורבים בקהל ליוו את תשובתו בהנהון. והאח הצעיר המשיך, 'נתינה אמיתית היא נתינה ללא תנאי, ללא התחשבנות. איננו חייבים לתת לו, אבל אם אנו נותנים, עלינו לזכור שזכותו לעשות בכסף מה שהוא רוצה. אנחנו לא יכולים לקבוע למישהו אחר מטרות, ואיננו יכולים לקבוע למען אבינו את משמעות החיים שלו. אנחנו שופטים אותו כאילו נסתתרה בינתו, אבל האמת היא, שהוא עדיין צלול ורהוט. ייתכן שדרכו אינה נראית לנו, אבל אל לנו לשפטו. אם אנו רוצים את טובתו, אסור לנו למנוע ממנו את הנתינה, זה יהרוג אותו. אפשר ליעץ לו, אולי, להפחית בצורה משמעותית את הסכום שהוא רוצה לשלוח למטפלת, ועדיין תיוותר בידו אפשרות הנתינה'.

"היות שלא סיפרתי את הסיפור סתם", עניתי, "אשאיר אתכם עכשיו ללא התשובה וללא סוף הסיפור, אבל עם חומר למחשבה. מה היה עושה כל אחד מכם אילו היה אחד מהאחים הללו? האם לבנים יש, בכלל, זכות להתערב בנתינה של האב? והאם הנתינה במקרה הזה היא אכן ללא תנאי? ועכשיו, ברשותכם, אעבור לנושא האחרון שעל הפרק הערב.

נתינה לאדמה, לטבע וליקום

"מאז הפכנו לכפר גלובאלי אנו תלויים זה בזה יותר מאשר בכל תקופה אחרת בהיסטוריה. העולם הוא מעין מערכת סגורה של נתינה הדדית. אנחנו מתקיימים זה מזה, ומשלמים משכורת, או תמורה למוצרים שיוצרו במקומות שונים על פני התבל.

"גם בעולם החי והצומח קיימת תלות ונתינה הדדית. לא רק במקרים הברורים של יחסים סמביוטיים, כאשר הנמלה מתגוררת בתוך העלה, מגינה עליו מפני מזיקים ומחלות, והוא משמש לה מחסה. החי והצומח, יחד עם המים והאוויר, ניזונים מן האדמה. לא לחינם היא נקראת: 'אימא אדמה', יש לה תכונות של אימא, כל הזמן היא נותנת. האדמה, על כל מרכיביה, כולל המינרלים שבה, מקיימת את הצומח ואת החי. אנו בניינים מאותו חומר, משם באנו ולשם נשוב, כפי שבכל טיפה בים יש אותה המורכבות שיש בכל הים כולו. הנתינה ההדדית שומרת על האיזון בטבע. כאשר איזון זה מופר, מתרחשות הפורענויות".

**הפרח נותן לכולם את ריחו
לא משנה מי נמצא נכחו
מבלי להתחשבן ומבלי להיעלב
לכולם הוא נותן מכל הלב
כל זה היאך?
סתם כך, כי הוא פרח!**

שני ימים / בריה ברטון **תרגום: י' לבנון**

שני אגמים יש בארץ ישראל.
האחד מימיו מתוקים ודגים חיים בו –
כתמי ירק מפארים את גדותיו.
עצים פורשים את ענפיהם עליו
ושולחים את שורשיהם הצמאים למוץ מימיו
המבריאיים.

לאורך חופיו משחקים הילדים, כפי
ששיחקו ילדים בימי התנ"ך.
הנהר ירדן מביא אל הים הזה מים נוצצים
שירדו מעל הגבעות.
האנשים הקימו את בתיהם סמוך לגדותיו.
והציפורים בנו כאן את קיניהן, וכל בעלי
החיים שמחים על שזכו לשבת במקום הזה.

הנהר ירדן ממשיך לזרום דרומה, ומשתפך
לתוך ים אחר.
כאן אין זכר לדגים, עלה אינו רועד,
ציפורים אין שרות, ילדים אינם צוחקים.
הנוסעים פונים מכאן, ובוחרים בדרך אחרת,
פרט למקרה שעליהם להוסיף וללכת
קדימה.

אוויר כבד תלוי על פני המים, אדם חיה
ועוף אינם שותים ממימי האגם. מהו הגורם
להבדל עצום זה בין שני האגמים שאינם
רחוקים זה מזה?

לא בנהר ירדן האשם, הוא מגיר את מימיו
לתוך שני האגמים.
לא בסביבה שבה הם נמצאים האשם, ולא
באדמה שמסביב.

הרי מקור ההבדל: ים כינרת מקבל את
מימי הירדן, אך אינו שומרם לעצמו. תמורת
כל טיפה הזורמת לתוכו, הוא מזרים טיפה
אחרת מתוכו.

האגם השני ערום יותר, הוא אוגר את
המים הבאים לתוכו בתאווה של קמצן. הוא
לא יוציא את המים מתוכו.
כל טיפה הבאה אליו הריהו שומר עליה.

ים כינרת נותן, ועל כן ים החיים הוא.
הים השני אינו נותן מאומה.
בני האדם קראו לו "ים המוות".
שני אגמים יש בארץ ישראל,
שני סוגי בני אדם יש בעולם.

"חבריי וחברותיי", המשכתי לאחר קריאת 'על הנתינה',
"זימנתי אתכם לכאן כדי לספר לכם על גדולתה של הנתינה.
היא מעניקה משמעות לחיים, והיא נותנת חיים. החל מהשבוע
הבא, תתחיל הקהילה שלנו לתפקד כמו שפירטתי באוזני כל
אחד ואחת מכם, כאשר גייסתי אתכם לכאן. בתחילה נלמד
לתת בקטן, ומאוחר יותר, כאשר יסיימו חברינו איציק ודניאל
לארגן את הצדדים הפרוצדורליים והחוקיים, נעבור לנתינה

חובקת עולם. ניתן לארגונים בינלאומיים, ניתן למדינות, ולא רחוק היום שנאיר את כל העולם באור החדש, אור הנתינה".

"מה עם שכנינו הערבים?", הרים שאולי את ידו, "אני חושב שאנחנו צריכים לקבל כבר עכשיו החלטה עקרונית, שלארגונים פלשתינאים, למשל, לא נעזור לפני שיהיה שלום בינינו לביניהם. זה לא מוצא חן בעיניי לסייע למזקקים שם, כדי שאחר כך יבואו להתפוצץ פה".

"שאולי, ידידי", עניתי לו, "יכול להיות שהקדמת את המאוחר, אבל אם כבר שאלת, אני רוצה לענות לך תשובה מקיפה בדבר יכולתנו כקהילה לתרום היום לסכסוך הישראלי פלשתיני.

נתינה בין עמים

"בתקופה שהעברים היו עבדים במצרים, העבדות היתה נורמה מקובלת. עם שניצח במלחמה, זכה בעבודה הזולה של המפסידים. העבדות הלכה ודעכה ככל שהעולם נעשה נאור יותר. להחזקת העבדים היה גם מחיר מוסרי. ביהדות נאמר, "כל הקונה עבד, קנה אדון לעצמו"¹⁶ כלומר: האדון נשא באחריות המקיפה לשלומו, לפרנסתו ולבריאותו של העבד, ותקופת העבדות הוגבלה מראש. כאשר זה כבר לא היה כל כך מעשי להחזיק עבדים, הגיעה התקופה הקולוניאלית. עיקרי הרעיון היו, שאין צורך לשלוט בעם אחר ולנצלו פיזית, מספיק לשדוד ממנו את אוצרות הטבע שלו. השיטה הקולוניאלית היתה פופולרית עד מלחמת העולם השנייה. ישנן מדינות שעדיין לא התאוששו מפגיעתן הרעה של המדינות הקולוניאליסטיות, והן מדינות נחשלות עד היום. גם אנחנו, במזרח התיכון, סובלים משיטת ה'הפרד ומשול' של הבריטים.

"היפנים, שנחלו תבוסה כואבת לאחר הטלת הפצצות האטומיות על הירושימה ונאגאסאקי, החליטו לשקם את עצמם כלכלית ולנצח את האמריקאים בתחום הכלכלי. האסון גיבש אותם, והפך אותם לחדורי חזון. הם הגיעו למסקנה, שאין צורך לשעבד עם אחר, או לנצל את אוצרות הטבע שלו, אלא לרכוש את אוצרות הטבע שיידרשו להם בכסף מלא, לשתף פעולה בינם לבין עצמם, לעבוד בצורה יעילה, ולייצר מוצרים בעלי איכות גבוהה. האמריקאים החליטו לעזור ליפנים, וגם לגרמנים, לשקם את כלכלתם, על אף שהיו אויביהם זה מכבר, ולמרות החשש שיתחרו בהם בעתיד. בסופו של התהליך הצליחו גם היפנים להפוך למעצמה כלכלית, אך גם האמריקאים נהנו משיקום יפן בעקיפין, כיוון שיפן הפכה לשוק עבור המוצרים האמריקאים. חוק הנתינה הוא חוק נפשי הנקרא גם: 'חוק

המאמץ העקיף', והוא קובע כדלקמן: תן לאחר את אשר הוא צריך ויש סיכוי טוב שתקבל את אשר הנך צריך.

"האימפריה הקולוניאלית הבריטית השאירה מאחוריה בפלשתין שני לאומים, יהודי וערבי. אף אחד משני הלאומים הללו לא ידע מה הלאום השני צריך.

היהודים, אוד מוצל מאש, ניצולי זוועות השואה ומלחמת העולם השנייה, היו זקוקים לביטחון. כל מה שהיהודים רצו, ועדיין רוצים, הוא ביטחון. אמנם חלק גדול מהיהודים עדיין חיים בגלות, אולם אלה שנרדפו על ידי זרים, כולל יהודי ארצות ערב, חיפשו בית לאומי, כדי להרגיש בו ביטחון, או להרגיש מבחוץ, שיש מקום אחד בעולם בו יהיה להם ביטחון.

"הערבים צריכים, ועדיין רוצים, כבוד. הצורך של הערבים בכבוד נמצא ברמה גבוהה יותר מהצורך באהבה. אב ערבי, האוהב את בתו, מסוגל לרצוח אותה, אם חיללה את כבוד המשפחה. אם אדם מסוגל לרצוח את בתו, על אחת כמה וכמה יהיה מסוגל לרצוח את שכנו אם פגע זה בכבודו. בגלל הכישלונות הצבאיים שנחלו מדינות ערב במלחמתם נגד היהודים, הם ממשיכים עד היום להילחם על כבודם האבוד. ערבי שאיבד את כבודו, מסוגל בקלות להניח מטען נפץ על גופו ולהתפוצץ בלב מקום הומה יהודים, כדי להחזיר לעצמו את כבודו, ולו לאחר מותו. בעולם המערבי זה עדיין לא נתפס, כיצד אדם מסוגל להתאבד, ולקחת איתו כל כך הרבה אנשים, וזאת משום שבעולם המערבי נושא הכבוד פחות מובן מאשר בעולם המזרחי.

"נשיא מצרים לשעבר, אנואר סאדאת, פתח במלחמת יום כיפור, כדי להשיב לעם המצרי את כבודו. אחר כך עשה גם שלום מתוך כבוד. ראש ממשלת ישראל דאז, מנחם בגין, הבין זאת, והסכים להחזיר למצרים את כל סיני עד המטר האחרון, כדי להחזיר למצרים את כבודם. תמורת סיני זכו הישראלים בשלום עם מצרים, שלום שהקנה ליהודים הישראלים תחושה

של ביטחון. יש להניח, שאילו הפלשתינאים היו משכילים להעניק ליהודי ישראל תחושה של ביטחון, הם היו מקבלים בתמורה הרבה יותר מאשר קיבלו עד עתה. וגם ההפך הוא הנכון: אילו מנהיגי ישראל היו מתייחסים יותר בכבוד למנהיגות הערבית, ובמיוחד למנהיגות הפלשתינאית, היה סיכוי טוב יותר להגיע לפשרה המקובלת על שני הצדדים. לכן זקוקים שני הצדדים למתווך ביניהם כל הזמן, כדי לגשר על הפגיעה המתמדת בכבוד.

לטענת מר עראפת, רק ראש ממשלה ישראלי אחד הפגין כלפיו יחס של כבוד, וזה היה מר יצחק רבין ז"ל. עראפת טען שעקב הכבוד שנתן לו מר רבין נוצרו ביניהם יחסי אמון. לרוע המזל, אחרי רצח רבין, לא קם ראש ממשלה ישראלי אחר, שהפגין את אותו יחס כלפי מר עראפת. בתקופת קמפ-דיוויד ניסה מר אהוד ברק לתת למר עראפת להיכנס לפניו לבנין, כדי לתת לו כבוד, אבל מר עראפת לא רצה לקבל ולו מחווה קטנה כזו ממנו. כל אחד ניסה לדחוף את השני לתוך הבנין, כדי שייכנס לפניו. הם נראו כמו שני ילדים קטנים המנסים להפיל זה את זה מפסגת הגבעה. אחד התנאים הבסיסיים להצלחת משא ומתן הוא: אמון הדדי המתחיל בכבוד הדדי. אנשים נהרגים יום יום משני צדי המתרס. אצל היהודים, כמו אצל הפלשתינאים, כיוון שמנהיגיהם עוברים על חוק הנתינה, אף אחד אינו נותן לשני את אשר הוא צריך.

"ליהדות ולאיסלאם יש תפיסות עולם שונות, ויש להבין זאת בראש ובראשונה. על פי היהדות, אדם שמתאבד נקבר בפאתי בית הקברות, ללמדך שקדושת החיים היא מעבר לכל דבר אחר. אין לאדם זכות לקפד את חייו, על פי היהדות, ואם הוא עושה זאת, הוא נקבר בחוסר כבוד. אצל הערבים, לעומת זאת, אדם שמתאבד ולוקח איתו גם יהודים, זוכה לכבוד גדול, קוראים לו קדוש (שאהיד), ועורכים לו קבורה ממלכתית.

"דרכו אינה דרכי", כתב הסופר פאולו קואלו בספרו 'האלכימאי', 'אבל שנינו הולכים בעקבות הייעוד שלנו, ועל כן אני מכבד אותו'. דרכנו אינה דרכם של הפלשתינאים, ואנחנו גם נלחמים על אותו חבל ארץ. אין זאת אומרת שהסכסוך בינינו אינו פתיר, כפי שאומרים רבים בינינו שנתקפו בייאוש. הסכסוך ייפתר, אם נדע לתת להם את אשר הם צריכים, והם יידעו לתת לנו את אשר אנחנו צריכים.

למשל, ממשלת ישראל יכולה להקים ועדה המורכבת מאנשי רוח, *ועדת כבוד*, שתכלול מזרחנים, וזאת כדי לגבש תוכנית כיצד להחזיר לפלשתינאים את כבודם האבוד. הוועדה לא תכלול אנשי צבא או גנרלים, מאחר שהמיומנות העיקרית שלהם קשורה בביטחון ולא בכבוד. אם הולכים לרופא מנתח כדי להתייעץ איתו, קרוב לוודאי שהוא ימליץ על ניתוח. כך גם קרוב לוודאי, שאנשי צבא ימליצו על פתרונות ביטחוניים. כל ראשי הממשלה בישראל, מאז יצחק רבין, הם אנשי צבא לשעבר, לכן הסיכוי שוועדה כזו תקום הוא קלוש ביותר. זה יקרה רק כאשר יקום מנהיג רוחני לישראל, שלא משורות הצבא, ולזה יביא רק הסבל, או לחילופין, התקדמות מרבית תושבי הארץ לכיוון רוח הקהילה שלנו, רוח הנתינה.

לעומת זאת, במקביל, ראש הראשות הפלשתינאית ימנה ועדה, שתדון בכל הצעדים שיש לנקוט, וגוף ביצועי שיוכל ליישם את החלטות הועדה, כדי שתושבי-ישראל ירגישו ביטחון מלא, ויאמינו בכך שלא רוצים להשמידם. ועדה זו תיקרא *ועדת ביטחון לתושבי ישראל*. מלבד זאת, יאורגן כנס מנהיגים ערביים, אשר ייצאו בהכרזה, שהם מכירים בזכותה של מדינת ישראל לחיות באיזור, הכרזה אשר תלווה בצעדים מעשיים אשר יוכיחו זאת. כמו כן, יתקיים *כנס אנשי דת מוסלמים*, אשר יוקיעו את ההתאבדויות כמעשה הנוגד את האיסלאם, ויורו על הפסקת ההסתה נגד ישראל.

"ולסיכום, ידידי, כל עוד יש עבירה על חוק הנתינה, כל זמן שאף אחד מהצדדים לא ייתן לצד השני את אשר הוא צריך, אין סיכוי שיישרור שלום בין הישראלים לפלשתינאים. כאשר עוברים על החוק, סובלים! שני העמים ימשיכו לסבול סבל רב, כנראה, עד שסבלם יוליד מנהיגים אמיצים, שיהיו מוכנים לאמץ את חוק-הנתינה. ועד אז, רבותיי, אנו נתארגן כקהילה העוסקת בנתינה.

פרק 11 – עצות מעשיות לתרגול הנתינה

"חברות", המשכתי כשנרגעו קריאות הביניים, "וגם חברים. אין ברצוני להיכנס לויכוחים פוליטיים, לא הערב ולא בכל ערב אחר. ככלל, שמעתם מספיק כדי לדעת, שגם שנאה וכעס בין עמים שייכים לתחום הרגשות השליליים, אשר בסופו של דבר יגרמו נזק לכל מי שמעוניין להמשיך להרגיש אותם. האם למישהו מן היושבים כאן יש ספק בדבר?" שאלתי, וסקרתי את פניהם של היושבים באולם. מבט ארוך אחד סיפק לי את התשובה. חבריי נרגעו מהר יותר מהצפוי לאחר ויכוח פוליטי טעון, הנוגע לחיי כל אחד ואחת מאתנו בנקודות הרגישות ביותר.

"בכל אופן", המשכתי מעודד, "נראה לי, שמלבד המשך הסדנאות במתכונת נקודתית וממוקדת יותר לכל החברות והחברים היושבים כאן, נעזור זה לזה לתרגל את נושא הנתינה בכמה אופנים.

הכנסת אורחים

"ידע, זה לא הדבר החשוב ביותר. כולנו יודעים המון דברים שאנחנו לא מיישמים. החוכמה היא להתאמן. אמונה באה מאימון, מתרגול. ברגע שהאדם מפסיק להתאמן, הוא לא מאמין יותר. כדי שהדברים שאנו למדים ייטמעו בתוכנו, אנחנו צריכים להתאמן בזאת לעתים קרובות. מאמן טוב הוא מאמן שמחזיר את שחקניו המעולים חזרה לתנועות הבסיסיות. אף אל פי שהם יודעים לעשות דברים מהממים, המאמן הטוב מוודא, שהם אינם שוכחים את הדברים הבסיסיים. הוא כופה עליהם להתאמן על הדברים הבסיסיים שוב ושוב.

"כדי להתאמן בנתינה, אפשר להתחיל בהכנסת-אורחים פעם בשבוע לארוחת יום שישי בערב. הכנסת-אורחים היא נתינה בסיסית, שהיתה מקובלת כבר בתקופת אברהם אבינו. נוהג זה עדיין מקובל אצל שבטי הבדואים במדבר. ביהדות, הנושא מודגש בחג הפסח, חג החירות, בליל הסדר מזמינים כל מי שרוצה שיבוא ויאכל. פתיחת הדלת מסמלת חופש שמתבטא בנתינה. אם אין אפשרות לנתינה מתוך בחירה, אין שם חופש.

"אני רוצה לצטט לכם מתוך הספר של ויקטור פראנקל, 'האדם מחפש משמעות', כמה משפטים: 'אנחנו שחיינו במחנות ריכוז, יכולים לזכור אנשים שהלכו בין הצריפים, ניחמו אחרים, ונתנו להם את פיסת לחם האחרונה. הם היו מעטים במספר, אבל היו הוכחה לכך שניתן לקחת הכל מאדם, מלבד דבר אחד: החופש שלו לבחור בקוד ההתנהגות שלו בנסיבות מסוימות'.

"אנחנו יכולים לחזור לנוהג זה בכך שנזמין אלינו עולים חדשים, תושבים מעיירות פיתוח, חברים חדשים ממקום העבודה, אנשים שנקלעו למצוקה עקב אובדן בן-משפחה קרוב, עקב פיגוע, או תאונת דרכים. בעידן המודרני אנשים נוטים להזמין לארוחה בביתם רק קרובי משפחה, או חברים מהילדות ומכרים קרובים. לעתים רחוקות נוצרות חברויות חדשות. אני מכיר קבוצות של כמה זוגות, שהתארגנו יחד כדי לשמוע הרצאה אחת בחודש, או ליציאה לטיול משותף. מדובר כאן בנוהל קבוע, שיהפוך להרגל. כל אחד דואג לכך, שבערב שבת יסבו אל שולחנו כל בני משפחתו עם משפחה חדשה שזה עתה הכירו. המפגש יהיה על בסיס של כבוד ואמון, בעיקר מצד המארחים.

מעגלי תמיכה

בכל נושא שאיתו אתם מתקשים להתמודד בעצמכם, בין אם הוא שייך לתחומי המשימות שהוטלו עליכם, כל אחד מכם

כפרטים המרכיבים את קהילתנו, ובין אם הוא צץ מחוץ להקשר, כמו בתחומים אישיים, למשל, תארגנו לעצמכם מעגלי תמיכה.

"מההתארגנויות הקטנות הללו תלמדו, בראש ובראשונה, את עקרונות שיתוף הפעולה, ואת ההנאה הגדולה שניתן להפיק מדרך זו. עלינו לאמץ את הרעיון שמותר וצריכים לבקש, לא רק דרך ההבנה הרציונלית, אלא גם דרך ההבנה הרגשית, וזאת ניתן לעשות רק בדרך של התארגנות בקבוצות קטנות, שאמורות לסייע לנו, בתוך הקהילה, להתקדם. ראשי התיבות של המילה 'מזל' הם מקום, זמן ולשון. כלומר, לא די להיות במקום הנכון בזמן הנכון, צריך גם לדעת לפתוח את הפה ולבקש.

"לגבינו זה אומר, שלא די בכך שאנו מאורגנים בקהילה גדולה שמטרתה לתת, מוקפים בחברים טובים, שהם גם בעלי מקצוע מעולים, כל אחד בתחומו. אם מישו מאתנו ייתקל במישו אחר מחוץ לקהילה, למשל, במקום העבודה, שנראה לו כזקוק לתמיכה בתחום מסוים, שייגש אליו ויציע לו אותה. כך גם נגדיל את המעגל שלנו בדרך האפקטיבית ביותר. הדרך הטובה להתחיל היא - לקבץ ארבעה עד חמישה אנשים בקבוצה.

חוקים להפעלה נכונה של מעגלי התמיכה

דיוק ובהירות – הבקשה לעזרה צריכה להיות ברורה מאוד ומוגדרת היטב. בקשת עזרה כללית ובלתי מדויקת, תביא רק לסימפטיה. לפני שאתם מבקשים עזרה מאחרים, עליכם לדעת בדיוק מה אתם רוצים.

אין חובה לעזור – מי שיכול עוזר, ומי שלא יכול אינו צריך להרגיש מחויב. זה נעשה מתוך בחירה אישית. לא תמיד אפשר לעזור. אל תציעו עזרה, אם אינכם בטוחים שתוכלו לעמוד בה.

אסור לתת עצות – מותר לתת עצות לנזקק אך ורק אם הוא ביקש עצות. אם הוא לא ביקש, המשתתפים יכולים לומר רק מה הם מוכנים לעשות בנידון. אסור להמליץ על מישהו אחר, או לנדב אחרים לעשייה.

המבקש נושא באחריות – רישום שמותיהם, כתובותיהם ומספרי הטלפון של האנשים המציעים עזרה הוא באחריות המבקש. המבקש גם חייב לשמור איתם על קשר, ולדווח להם על ההתפתחויות, ובוודאי להודות להם כאשר העזרה הושלמה. **פגישה קצרה** – פגישת מעגל התמיכה צריכה להיות קצרה, ולצורך התמיכה בלבד. אסור לערב זאת עם אירועים אחרים, כמו מסיבת יום הולדת. אנשי הקבוצה יכולים להתרועע חברתית לפני הדיון ואחריו, אך הדיון צריך להתבצע באווירה עסקית ורצינית.

אסור למתוח ביקורת – אין ביקורת חיובית, אין ביקורת נכונה! אסור לבקר איש מאנשי הקבוצה, או לשאול מי מהם מדוע הם אינם עוזרים. אסור לבקר את הנזקק, ולשאול אותו איך הרשה לעצמו להגיע למצב כזה. מתיחת ביקורת פוגעת בהערכה העצמית של המבקש עזרה, ומקטינה את סיכוייו להצליח במשימה.

עקרון ההדדיות – שמור לי ואשמור לך. בבקשת העזרה אין לנצל שירותיו של אדם, המתפרנס מזה למחייתו. אם עושים זאת, יש להשתמש בטקט, ולהציע עזרה חלופית. קבלה ונתינה זו אמנות הדורשת רגישות ויושר. מותר להציע עסקת חליפין, לדוגמה: אם תעזור לי בכתיבת קורות-חיים, אני אשמור לך על הילד כאשר תזדקק, או לחילופין: אם תעזור לי בבניית מדפים לספריה, אני אלמד אותך לנגן בגיטרה.

הזכות לסרב – לכל אדם בקבוצה יש הזכות לומר לא, בין אם זו בקשת עזרה מוגזמת ולא רצויה, ובין אם זו בקשה לעזרה שקשה לעמוד בה.

"לסיכום, אני מקווה שתתחילו כבר מהיום לחשוב על מעגלי התמיכה, שאתם זקוקים להם בקבוצות קטנות. זכרו, שאנחנו יכולים להשיג כמעט כל מה שאנחנו רוצים בחיים, כל עוד נעזור לאחרים להשיג את מה שהם רוצים. זה נשמע פשטני, אבל זה נכון. אנשים מוכנים להיפרד מכסף בקלות, כל עוד ירגישו שקיבלו תמורה מלאה ונהנו בתהליך. באותה מידה אנשים מוכנים לעזור, כי זה גורם להם, בסופו של דבר, להרגשה טובה. למעשה, כל מה שאנחנו צריכים מגיע אלינו מאנשים אחרים. כאמור - הסתבר, כי אנשים שתומכים בזולת הם, בדרך כלל, בריאים יותר, והמערכת החיסונית שלהם חזקה יותר."

שיטת הפצת רעיון הנתינה

"שיטת העבודה שבאמצעותה נפיץ בעולם את תורת הנתינה, היא שיטת השיווק הרב שכבתי", הסברתי לקהל שמולי. "באנגלית קוראים לזה MLM, קיצור של Multi Level Marketing." "אתה מתכוון לשיטת הפירמידה?", הרים את ידו הקבלן שאולי.

"כן, בצורה החיובית של העניין. המבנה החזק בעולם הוא פירמידה. גם בנק הפועלים מתפקד בשיטת הפירמידה, יו"ר מועצת המנהלים משתכר יותר מכל אלה שמתחתיו. רוב החברות הכלכליות מתפקדות בשיטת פירמידה. שיווק רב שכבתי הוא שיטת השיווק בעלת הצמיחה הגדולה ביותר בעולם כיום. לא מדובר בהפצת הרעיון מדלת לדלת, או בפנייה יומיומית לאנשים זרים. אנחנו לא 'מוכרים' את הרעיון, אלא משתפים אחרים ברעיון הנתינה. השיתוף הוא עצם העניין. אנחנו לא מגייסים אנשים, אלא מצרפים אנשים, ומשתפים אותם ומלמדים אותם לשנות גישה, זה הכל.

"צירוף - הוא הגורם לצמיחה של עסק בשיווק רב שכבתי אנשים מצטרפים רק לדברים שגורמים להם הנאה, ונרתעים מדברים הגורמים להם כאב. לחברות רבות שמתעסקות בהפצת מוצרים בשיטה הזאת יצא שם לא טוב, ורבים נכשלו בשיטה, מאחר שאצל רוב האנשים המכירה נתפסת ככאב ולא כהנאה. זה כאב, כי הם באים 'לקחת' את כספו של הלקוח, הם לא באים מתוך נתינה. איש מכירות מצליח אינו בא לקחת את כספו של הלקוח. הוא בא לתת ללקוח את אשר הוא צריך, ובצורה עקיפה - מקבל איש המכירות את אשר הוא צריך.

"קודם כל, עלינו לאמן את האנשים שמצטרפים אלינו ליהנות מתהליך הנתינה. שנית, עלינו ללמד את כל המיומנויות שיהיו דרושות להם כדי להצליח. את חלק הארי נעשה בסדנאות. שלישית, יש לסייע להם להתפתח ולגדול, קודם כל כבני אדם, ואחר כך כחברים בצוות. רביעית, יש לנצח את השיטה הישנה של סבל ותסכולים וקיום ללא משמעות. זה מה שעושה את השיטה הזו כל כך אפקטיבית, שכולם עוסקים בנתינה, עוזרים זה לזה, אף פעם זה לא על חשבון מישהו אחר.

"שיטה זו נכונה לרוב התחומים בחיים. ניקח, למשל, ספורט ילדים. מטרת ספורט לנוער בכל הרמות היא כיף, לימוד, פיתוח אישיות, זכייה. התפקיד החשוב ביותר של המאמן הוא - להבטיח שלקבוצה יהיה כיף, דבר שני: עליו ללמד אותם את כל אשר הוא יודע, ודבר שלישי שעליו לעשות - להבטיח שהם יתפתחו כיחידים וכחברים בצוות, והרביעי - לנצח כאשר אפשר. ליהנות מהמשחק - הוא חשוב יותר מאשר לנצח בו. אם מבצעים את השלבים הראשון, השני, והשלישי, לבסוף תמיד מנצחים."

פרק 12 – התגלית

אולם הנשפים של מלון דן פנורמה המה אנשים, כשנכנסתי אליו מלווה במייקל גרינפלד, שהיה אמור להיות הפתעת הערב. הבטתי מסביב, עדיין נרגש מהעובדה, שהחלום קרם עור וגידים באופן מוצלח כל כך, ובזמן קצר יחסית. שנה אחרי כנס הייסוד של קהילת הנתינה, הגיעו לכנס השנתי שלה פי שלושה אנשים מאלה שנכחו בכנס הייסוד.

הסתובבתי בין האנשים ולחצתי את ידי חלקם, אחרים חיבקו אותי בחום, ואף העניקו לי נשיקות מצלצלות על הלחיים. רובם לא ייחסו חשיבות לגבר הכסוף ונמוך הקומה שהתלווה אליי, בחושבם שהוא עוד חבר חדש שהבאתי לכנס, כדי לצרפו לקהילתנו. אף אחד מהם לא העלה על דעתו את האפשרות, שהוא יהיה ההפתעה הגדולה של הערב.

"נשב?", הצעתי לגרינפלד, שלמרות הטיסה הארוכה שעבר היום, נראה רענן ומלא אנרגיה.
"אחריך, ידידי", הוא ענה לי.

התיישבנו ליד שולחן היחידי שהיה מלבני ולא עגול, ועמד מול שאר השולחנות. הפעם לא רציתי לעמוד ולדבר מעל בימה, הרגשתי חלק מן הקהילה, זה שתרם להתרומה גדולה רק יותר מאשר כל אחד ואחת מהנוכחים האחרים באולם, וביקשתי שזו תהיה גם הרגשתם של השאר.

"חבריי וחברותיי", פתחתי את הערב, "ברוך בואכם לכנס השנתי של קהילת הנתינה, אני רוצה לברך גם את החברים שהצטרפו אלינו היום לראשונה, ולהציג בפניכם אדם מאוד מיוחד, שראה את הקהילה שלנו בעיני רוחו, אולי אפילו לפני, אדם שכולכם מכירים את שמו, אבל אף אחד אינו מכיר את פניו בגלל צניעותו. גבירותיי ורבותיי, הרשו לי להציג בפניכם את מר מייקל גרינפלד, מייסדיה ובעליה של חברת 'מולטיטק אנרג'י". מחיאות כפיים סוערות קטעו את דבריי. רוב האנשים באולם לא הסתפקו בכך, ועמדו על רגליהם לכבד את האורח, שקם והודה לקהל בפנים מאירות מהתרגשות.

"ידידי וידידותיי", אמרתי לאחר רגעים ארוכים, כששכנו מחיאות הכפיים, "חלק מכם ודאי זוכרים, איך לפני שנה, שנראית בעיניכם עתה אולי כמו שנת אור, תרתי משמע, הגעתי אליכם עם איזה סיפור פנטסטי, על כך שגיליתי מקור אנרגיה חדש, ואותו מכרתי לחברה אמריקאית. סיפרתי לכם, שבכספי המקדמה שקיבלתי מהם החלטתי להקים את הקהילה שלנו, שתעסוק בנתינה".

הקהל שוב פרץ במחיאות כפיים סוערות. על פניו של מייקל גרינפלד עלה חיוך נרגש, כשהקשיב לדבריי, שתורגמו סימולטנית לאנגלית באמצעות אוזניה.

"אז בואו אגלה לכם סוד", המשכתי כששכנו מחיאות הכפיים, "מר גרינפלד, בעל חברת 'מולטיטק אנרג'י', לא היה, כפי שאתם בוודאי מנחשים, רק המממן של ההמצאה, אלא—במובן מסוים, הוא היה הוגה רעיון הפצת מקור האנרגיה החדש".

מזווית העין יכולתי לראות את דניאל ואיציק מביטים זה בזה, כמתלבטים באשר לאיזו סוגייה. דניאל הרים את ידו וביקש את רשות הדיבור. "עברה שנה", הוא פתח בדרמטיות, "ואני מאמין שאני מייצג את כל היושבים פה, כשאני אומר שחיינו השתנו ללא היכר, ועל כך אנחנו מודים לך, יוסי, וכמובן

למר גרינפלד, ולא רק אנחנו, אלא מאות אלפי אנשים אחרים בארץ ובעולם, שחלקם הקימו בעצמם קהילות העוסקות בנתינה, וחלקם רק נהנים ממנה עדיין, אך אין לי ספק, שבקרוב מאוד יעברו גם הם לצורת חיים מהסוג הזה.

"אין לנו בקשות מיוחדות, להפך, אנחנו רק מבקשים להודות לך ולמר גרינפלד על שאפשרתם לנו את הנתינה במסגרת הנפלאה הזו, עם זאת-אני חושב, שאתה, יוסי, עדיין חייב לנו משהו: לפני שנה הבטחת, שכשנהיה מוכנים, תגלה לנו את מהותה של ההמצאה שלך. מהו מקור האנרגיה החדש של האנושות שאותו גילית".

"דניאל, ידידי", עניתי בנחת, "התפרצת לדלת פתוחה. בדיוק לצורך זה התכנסנו הערב, ואני מזמין את ידידי, מר מייקל גרינפלד, לספר לכם על כך".

"כשהקמתי את 'מולטיטק אנרג'י", פתח מייקל גרינפלד באנגלית, "עמד לנגד עיניי חזון: מלבד הרצון העז להרוויח הרבה כסף, ביקשתי, בראש ובראשונה, לקדם את העולם מבחינה טכנולוגית. ההיגיון שלי אמר, שככל שהעולם יהיה מתקדם יותר מבחינה זו, כן הוא יתקדם מבחינה אנושית. חשבתי, שכאשר ייפתרו מרבית הבעיות הטכניות של האנשים בעולם, הם יוכלו להתפנות ולעסוק בהפיכת כדור הארץ למקום ידידותי לכל החיים עליו. חשבתי, שככל שהחקלאות תהיה מתקדמת יותר, כן יפחת מספר הרעבים בעולם. חשבתי, שככל שנתקדם בפתרון בעיות האנרגיה, יהיו ליותר ויותר אנשים הרצון והאנרגיה לדאוג לאנשים אחרים, חשבתי שככל שנתקדם ונתור אחר בעיות התקשורת, כך ירצו יותר אנשים להיות בקשר עם חלקי-עולם בהם לא דרכו מעולם, ויהיה להם גם אכפת יותר מבני אנוש אחרים, שמתגוררים בחלקים אלה.

"כפי שאתם כבר יכולים להבין, טעיתי בגדול. הטעות לא התבררה לי כאשר שמעתי על טרגדיות בעולם השלישי, שם עדיין מתים אנשים מרעב יום יום, בעוד בעולם המערבי, שנהנה

מהקדמה, משמידים מוצרי מזון כדי שמחירם לא ירד חלילה. הטעות התבררה לי רק כאשר הטרגדיה הגיעה אל פתח ביתי. כן, ידידי, רק כאשר גיליתי, שצעיר בניי מכור לסמים קשים, רק אז הבנתי את הטעות שלי."

קולו של גרינפלד רעד מהתרגשות, והוא המשיך בדבריו: "נתתי לבני הכל, לכאורה, מבחינה חומרית, אבל מעולם לא הייתי בסביבה כשהוא גדל והתבגר. מעולם לא הייתי בסביבה, כשצעיר בניי, הרגיש והמוכשר שביניהם, חיפש משמעות לחייו, ולא מצא אותה. חשבתי, שאני נותן לו יותר מאשר נותנים הורים אחרים, כאשר הענקתי לו את האפשרות לחיות ללא דאגות כלכליות, כאשר נתתי לו את האפשרות לבחור מטרה בחיים, בעזרת חינוך מעולה במכללות יוקרתיות, כאשר שימשתי לו כדוגמה של אדם התורם ומועיל לעולם.

"אני מודה ומתוודה שטעיתי. הילד שלי רכש אמנם ידע רב, אבל לא חינוך, ולכן מעולם לא הצליח למצוא משמעות לחייו, ולכן", קולו נשבר לרגע, "בסופו של דבר הוא מת, בן עשרים וחמש, ממנת יתר".

העברתי את מבטי על פני הקהל הרב באולם. בעיני רבים מהיושבים הבריקו דמעות. מייקל גרינפלד ניגב את פניו והמשיך: "אחרי מותו הייתי שבור, רציתי למכור את החברה שלי, לפרוש לבית מבודד בהרי הרוקי, ולהתייגר בו עד שאמות בעצמי. אבל אז מצאתי בין החפצים שלו יומן. קראתי אותו, הייתי חייב להבין מה היה חסר בחייו של הבן שלי, הייתי חייב למצוא משהו הגיוני, שיגרום לי להבין איפה טעיתי, כאב וכאדם. ואז, בעוד אני קורא את המילים האלה, השריד האחרון שנותר לי מילדי, נזכרתי בסדנה של ידידי, יוסי שלו, היושב פה לידי.

"שנתיים לפני שנפטר בני, הזמינו היועצים הארגוניים של החברה שלי את יוסי שלו להעביר את הסדנה שלו לעובדיה הבכירים של החברה. נכחתי אז רק בחלק מהפגישות, ובאותו רגע זכרתי רק משפט אחד, שהתחבר לי באופן בלתי מודע עם

היומן של בני: 'הנתינה מעניקה משמעות לחיים'. לפתע הבנתי שני דברים: האחד-שבעיני בני, לא היתה משמעות לחייו, כיוון שלא חונך לנתינה. והשני-שעדיין לא מאוחר בשבילי למצוא משהו שיעניק משמעות חדשה לחיי, ושיספק לי את המוטיבציה להמשיך ולחיות.

"ואז הזמנתי את יוסי שלו לפגישה, והסברתי לו, שמקור האנרגיה הבא של האנושות הוא הנתינה, ושהוא עצמו גילה לי זאת, וכך הגינו וביחד את הרעיון של הקמת קהילה כזאת, כמו שלכם, דווקא בישראל, מדינה קטנה, שהוקמה כדי לספק מקלט לעם היהודי מרדיפות, וכמעט מהתחלה אנשים רודפים בו זה את זה. כן, לצערי, זה מה שראיתי פה, במשך השנים שבהן הגעתי לכאן פעמים רבות. אני זוכר שהרגשתי אז כאב קטן, דומה לכאב הגדול שהרגשתי כאשר איבדתי את בני, כאב של החמצה. הארץ הזו היתה בעיניי המקום האידיאלי בו יחיו אנשים מתוך סולידריות אנושית, אנשים שידאגו זה לזה, שירצו להפוך אותה למקום שנעים לחיות בו, שירצו לתת זה לזה, לא רק בתקופות של מלחמה, שיהיו באמת אור לגויים, אך לצערי זה לא קרה.

"אולי מפני שהחווייה הטראומטית של השואה התפרשה אצל הישראלים כהוכחה לכך, שהמצב הטבעי בעולם הוא 'אדם לאדם זאב'. עכשיו גיליתי בעצמי פתאום שיש מטרה לחיי, והיא: להוכיח לעולם שבהכוונה נכונה, ובתיעול נכון של משאבים, הוא יכול להפוך למקום טוב ונעים. לנצל לטובת כולם את החוקים הנפשיים, העובדים בדיוק כמו החוקים הטכנולוגיים, וכאשר משתמשים בהם נכון, אין סיבה שלא נשיג את מטרותינו. אני שמח היום להיווכח, שהפעם לא טעיתי. שמעה של הקהילה שלכם, רבותי, מעורר הדים רבים בעולם. אתם יודעים כמה אנשים הצטרפו אליכם במהלך שנה זו, אבל אינכם יודעים, אולי, כמה עוד מתכננים להצטרף, וכמה מתכננים להקים קהילות דומות ברחבי העולם.

"הרווחים הגדולים שצברתם כקהילה ישמשו לאחרים כדי להקים קהילות דומות, ואני משוכנע, שכולנו נזכה לראות בחיינו את העולם הנעים והטוב, שכולנו כבני-אנוש זכאים לחיות בו".
מר גרינפילד העביר את פניו על פני המשתתפים הנרגשים, ואז הישיר אליו את מבטו, והוסיף: "בסופו של דבר, כולנו אנשים טובים ולכולנו יש אותה הזכות לאושר".

פרק 13 – נספחים

סיפורים קצרים הקשורים לנתינה

סוף הדרך

נגר זקן היה מוכן כבר לצאת לגמלאות. הוא הודיע למעביד שלו על תוכניותיו לעזוב את העסק לבנית בתים, ולחיות חיים שלווים יותר עם אשתו, וכך גם ליהנות יותר מהמשפחה המורחבת. הוא ידע שהמשכורת תחסר לו, אך הוא הרגיש שעליו לצאת לגמלאות. הוא ואשתו יסתדרו. המעביד הצטער מאד שעובד טוב כל כך עוזב אותו, ושאל אם הוא יסכים - כטובה אישית- לבנות בית אחד נוסף. הנגר הסכים, אך עד מהרה היה קל מאד להבחין, שלבו לא נתן עוד לעבודה. הוא עשה עבודה גרועה והשתמש בחומרים לא איכותיים. זו היתה דרך עצובה לסיים קריירה של עבודה מעולה ומסירות לאין שיעור. כשסיים הנגר את עבודתו, בא מעבידו לבדוק את הבית. הוא נתן לנגר מפתח לדלת הכניסה ואמר לו: "זה ביתך, זוהי המתנה שאני נותן לך". הנגר היה המום. איזו בושה! אילו היה יודע שהוא בונה את ביתו שלו, היה עושה זאת בצורה אחרת.

דבר זה נכון גם לגבינו. אנחנו בונים את חיינו מדי יום ביומו, לעיתים קרובות אנחנו לא משקיעים את מרב מאמצינו בבנייה. לאחר מכן המומים לגלות שנגזר עלינו לגור בבית שבנינו. אילו היתה לנו הזדמנות לעשות הכל מחדש, היינו בונים הכל בצורה שונה מאד, אך אין דרך לשוב לאחור. כאשר אתה נותן, אתה, בעיקר, נותן לעצמך.

מתמטיקה סבוכה - סיפור גמלים עתיק יומין

היה היה פעם איש זקן, שבמותו הוריש לשלשת בניו ירושה של שבעה עשר גמלים. לבן הבכור הוא השאיר חצי מהגמלים. לבן השני הוא הוריש שליש מהגמלים. ולבן השלישי, הצעיר, הוא הוריש תשיעית מהגמלים.

שלשת הבנים נפלו לתוך סחרחורת של חישובים, מנסים לפענח מה חלקו המדויק של כל אחד מהם. כמובן שהענין לא עלה בידם, מאחר שהמספר שבע-עשרה, אינו מתחלק לשתיים, גם לא לשלוש, וגם לא לתשע.

חייהם הפכו קשים ומרים, איבה וכעס אחזו בהם, וכל אחוות המשפחה שהיתה להם הלכה ונעלמה. כל היום עסקו במשא ומתן ובחישובים מכל זווית אפשרית, אך לשוא. לא הצליחו להגיע לתוצאה משביעת רצון שתניח את דעת שלושתם.

ביאושם, החליטו לפנות לעצת מומחים שיעזרו להם להתיר את הסבך. אשה זקנה וחכמה שגרה בכפרם שמעה את בעייתם, וביקשה שיניחו לה להרהר מעט ולנסות למצוא פתרון.

לאחר מחשבה ארוכה אמרה: "אינני יודעת אם אוכל לעזור לכם לפתור את בעייתכם. אבל מה שאני כן יודעת הוא, **שנתינה פותרת הרבה בעיות**, המעט שאני יכולה לעשות, זה לתת לכם את הגמל האחד שיש ברשותי. ככה יהיו לכם שמונה עשר גמלים."

שמחו האחים מאד. שמונה עשרה הוא מספר שמתחלק בשניים, כך שהבן הבכור יכול לקבל את המחצית שהוריש לו אביו, תשעה גמלים. הבן השני יקבל את השליש שהובטח לו,

שליש משמונה עשרה זה ששה גמלים. גם לבן השלישי נמצא פתרון, כי תשיעית משמונה עשרה הם שניים, לקח גם הוא לעצמו את שני הגמלים שציוה לו אביו.

אם נחבר את המחצית של הבן הבכור תשעה גמלים, ועוד השליש של הבן השני שישה גמלים, ועוד תשיעית של הבן השלישי שני גמלים, נקבל בדיוק שבעה-עשר גמלים, ירושתו המלאה של האב! נשאר גמל אחד מיותר, והם החזירו אותו לזקנה החכמה.

הסיפור הזה דומה כל-כך לסיפורים רבים אחרים של בעיות ומצוקות בחיינו, הן האישיים והן ברמה הכלל עולמית. לפעמים, כל מה שאנחנו צריכים הוא – לסגת צעד אחד אחורה, ולהתנתק מההנחות המקובעות שלנו, כגון: "אל תתן שיסדרו אותך", לעבור לנתינה, ואז כולם יוצאים נשכרים.

על הנתינה / חליל ג'ובראן

..ויש הנותנים את כל המעט אשר להם,
הם המאמינים בחיים,
הם מלח הארץ וטנאם מלא תמיד.
נכון לתת כשמתבקשים,
אך מוטב לתת בלא בקשה, בהבנה,
אלה, רחבי הלב, המחפשים למי לתת
משלהם,
שמחתם גדולה מן הנתינה עצמה.

...אתה נותן אך מעט עת תיתן את רכושך,
רק עת תיתן מעצמך, זוהי נתינת אמת.

לתת / חמוטל בן זאב

פזמון:

לתת את הנשמה ואת הלב, לתת,
לתת כשאתה אוהב.
ואיך מוצאים את ההבדל
שבין לקחת ולקבל,
עוד תלמד לתת, לתת...
לגלות סודות בסתר,
להתיר את סבך הקשר,
כשהלב בך נצבט
מכל חיור, מכל מבט.
אתה נזהר, אתה יודע,
וחוץ ממך איש לא שומע.
פוסע בין הדקיות,
וממלא שעות פנויות.

פזמון:

אתה לומד עם השנים
לבנות ביחד בנינים,
לחיות עם כל השנויים,
לרקם אתה ספור חיים,
ולעבר ימים קשים
במצוקות ורגושים.
תמיד לדעת לותר, ואת הטעם לשמר.

פזמון:

לראות בתוך הנפילה שיש מקום למחילה.
תמיד אפשר שוב להתחיל, כמו יום חדש,
כמו כרגיל - לתת.

כולנו זקוקים לחסד / נתן זך

כולנו זקוקים לחסד
 כולנו זקוקים למגע.
 לרכוש חום – ולא בכסף
 לרכוש מתוך מגע.
 לתת בלי לרצות לקחת
 ולא מתוך הרגל.
 כולנו רוצים לתת
 רק מעטים יודעים איך.
 כולנו רוצים לאהוב
 כולנו רוצים לשמוח,
 כדי שיהיה לנו טוב
 כדי שיהיה לנו כוח.

חברים / דודו ברק

חבר אחד למד אותי לשיר
 חבר אחר למד אותי לשמח
 גם חברתי הציעה לי לקחת קצת אור
 ואת הרע מהר לשכח

היה מי שלמד אותי לבכות
 היה מי שעזר לי גם לסלח
 מכל הלטיפות, העלבונות והמכות
 נשאר לי רק אל תוך עצמי לברח

מכל החברים שלי קבלתי את הטוב
את החיוך נתן לי החבר הכי קרוב.

קבלתי מכלם את המיטב
את הכנות ואת מגע האשר
קבלתי קרן שמש וירח וכוך
את קב הרחמים את קב האשר.

עכשו אני פוסע לי לאט
ומעלי זורחת לה השמש
חשבתי לי לתת פה, לכלכם, אחד, אחד
את מה שחברי נתנו לי אמש.

מכל החברים שלי קבלתי את הטוב
את החיוך נתן לי החבר הכי קרוב.

מן המקורות היהודיים

שקולה גמילות חסדים כנגד כל המצוות (ירושלמי פיאה, פ"א, ה"א)

שכר מצווה - מצווה, שכר עברה - עברה (אבות ד', ב')

על שלושה דברים העולם עומד :
על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים (אבות א', ב')

במקום שאין אנשים השתדל להיות איש (אבות ב', ו')

כל המקיים נפש אחת מישראל כאילו קיים עולם מלא (סנהדרין ד', ה')

יותר ממה שבעל הבית עושה עם העני,
העני עושה עם בעל הבית (מדרש רבה, רות, ה, ט).

"והוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות. כיצד?

מלמד שאם נתן אדם לחברו כל
מתנות טובות שבעולם ופניו כבושים
בארץ – מעלה עליו הכתוב, כאילו
לא נתן לו כלום.

אבל המקבל את חברו בסבר פנים יפות,
אפילו לא נתן לו כלום - מעלה עליו
הכתוב

כאילו נתן לו כל מתנות שבעולם" (אבות
דרבי נתן פרק יג, ד)

הערות: "כל האומר דבר בשם אומרו, מביא גאולה לעולם" חז"ל (רבי חנינא)

- 1 January 10, 2000 Monday FORTUNE
My job at The Container Store By Daniel Roth
- 2 "דרך חדשה" ד"ר מ. סקוט פק עמוד 203 פרק "התנגדות לחסד"
- 3 בראשית פרק כב' פסוק 13
- 4 בראשית פרק ב' פסוק 3
- 5 שמות פרק יא' פסוק 2
- 6 דרשת ההר. מתי ה' 1-12
- 7 ארי שביט "סיפור העולה מהמים" - מסע שורשים של האפיפיור
עיתון "הארץ"
www2.haaretz.co.il/special/pope/pilgrimage/article1/45244.htm
- 8 חפץ חיים - נקרא על שם הרב ישראל מאיר הכהן (1838-1933),
שהיה רב בראדין ומגדולי הפוסקים בליטא. ידוע בכינויו "החפץ
חיים", על שם ספרו הראשון, "חפץ חיים", הדן בהלכות לשון הרע.
הספר נקרא כך על פי הפסוק: "מי האיש החפץ חיים, אוהב ימים
לראות טוב, נצור לשונך מרע ושפתיך מדבר מרמה. סור מרע ועשה
טוב, בקש שלום ורדפהו" (תהלים לד, יג-טו).
- 9 "שלשה באין בהיסח הדעת ואלו הן: משיח, מציאה ועקרב"
סנהדרין צ"ז,א
- 10 "האדם מחפש משמעות- מבוא ללוגו תרפיה" ויקטור פראנקל
הוצאת דביר, עמוד 136
- 11 <http://www.briantracy.com/>
- 12 Mr. Brian Tracy "The Phoenix Seminar" Peak performance training. 1993
- 12 אגרת הרמב"ן – סידור תפילה

"For whoever has, to him more shall be given, and he¹³
will have an abundance; but whoever does not have, even
what he has shall be taken away from him." Matthew
13:12

¹⁴ "אתה יכול לרפא את חייך" לואיס ל. היי הוצאת אור-עם
¹⁵ "דרך חדשה" ד"ר מ. סקוט פק עמוד 114

¹⁶ קידושין כ א