



## תנו מעצמכם, אבל אל תגזימו נרית כהן, גלובס 15.02.201

במטוס, ההנחיות למקרה חירום הן לשים את המסכה קודם כול על עצמנו ורק אחר כך לעזור למי שלידנו, אפילו אם הוא הילד שלנו. כהורים, זו הוראה לא אינטואיטיבית, הרי נרצה לטפל קודם כול בילד ורק אחר כך בעצמנו, אבל אנחנו גם מכירים מצבים שבהם אנחנו כל כך עמוסים ועייפים, עד שאנחנו לא יכולים לתת יותר מעצמנו, אפילו לא טיפה. מתברר שהרעיון הזה חשוב מאוד גם לעולם העבודה.

רבים ודאי מכירים את ספרו של אדם גרנט "תן וקח" (הוצאת כנרת-זמורה-ביתן), שבו הוא מחלק אותנו לשלושה סוגי אנשים: הרוב, 60%-50%, שומרים על שיווי משקל בין נתינה לקבלה, והוא מכנה אותם "משווים". השאר מתחלקים לאלה שלוקחים ולא להם שנותנים. הלוקחים רואים בכל אינטראקציה הזדמנות לקדם את האינטרסים האישיים שלהם. הם גורמים לכם להרגיש שאתם חייבים לעזור להם. להם שום בעיה לקחת מזמנכם. והנותרים - המחקר של גרנט הראה שהם נמצאים בשני הקצוות על הסקאלה של הצלחה עסקית, בתחתית ובפסגה.

מה מבחין בין הנותרים שמצליחים בגדול לאלה שנכשלים בגדול? גרנט מסמן שני סוגי נותרים - הבלתי-אנוכיים ואלה ששומרים על עצמם. הראשונים יסתכלו תמיד על האחר ולא על המחיר שהם ישלמו, אין להם גבולות, ובכך הם מביאים את עצמם לעומס ופוגעים בעצמם ובאלה שלא יוכלו לעזור להם. אנשים מהסוג השני נותנים ביד רחבה אבל מכירים את הגבולות שלהם. במקום לומר "כן" לכל בקשה, הם יבדקו לאילו בקשות יש השפעה גדולה יותר ויודאו שמחיר הנתינה לא גדול מהמחיר שישלמו עליה. הם יודעים שכל אמירת "לא" משחררת את הזמן לומר "כן" לדבר הכי חשוב...

## אנשים טובים באמצע הדרך

(ח) ויאמר בעז אל-רות הלוא שמעת בתי אל-תלכי ללקט בשדה אחר וגם לא תעבורי מזה וכה תדבקין עם-נערתני: (ט) עיניך בשדה אשר-יקצרון והלקת אחריון הלוא צויתי את-הנערים לבלתי נגעך וצמת והלקת אל-הכלים ושתית מאשר ישאבון הנערים: (י) ותפל על-פניה ותשתחו ארצה ותאמר אליו מדוע מצאתי חן בעיניך להפילני ואנכי נכה: (יא) וען בעז ויאמר לה הגד לי כל אשר-עשית את-חמותך אחרי מות אישך ותעזבי אביר וארץ מולדתך ותלכי אל-עם אשר לא-ידעת תמול שלשום: (יב) ישלם יקוק פעלה ותהי משפרתך שלמה מעם יקוק אלהי ישראל אשר-באת לחסות תחת-כנפיו: (יג) ותאמר אמצא-חן בעיניך אדני כי נחמתני וכי דברת על-לב שפחתך ואנכי לא אהיה כאחת שפחתך: (יד) ויאמר לה בעז לעת האכל גשי הלם ואקלת מן-הלחם וטבלת פתך בחמץ ותשב מצד הקוצרים ויצבט-לה קלי ותאכל ותשבע ותתר: (טו) ותקם ללקט ויצו בעז את-נערו לאמר גם בין העמרים תלקט ולא תכלימוה: (טז) וגם של-תשלו לה מן-הצבתיים ועזבתם ולקטה ולא תגערו-בה:

### על הנתינה/ אריך פרום

אי ההבנה הרווחת ביותר היא זו המניחה כי הנתינה היא ויתור על משהו, שלילת משהו, הקרבה. האיש אשר אפיו לא חרג בהתפתחותו מאותו שלב שבו שולטת הקבלה, הניצול או האגירה, מוחש מעשה הנתינה בדרך זו. האופי השווקני נכון לתת, אולם רק תמורת קבלה. בתתו ללא קבלה, הריהו בעיניו כמי שרומה. בני אדם שהאוריינטציה שלהם היא בלתי פרודוקטיבית, מוחשת להם הנתינה כהתרושות. לכן רוב הנמנים על סוג זה ממאנים לתת. יש העושים הנתינה מידה טובה במובן הקרוב. הללו חשים שמשום שהנתינה כרוכה בצער חייב אדם לתת. מידת הנתינה נעוצה בעיניה בעצם מעשה קבלת הקרוב. בעיניהם הכלל שמוטב לתת מלקבל משמעו שמוטב לסבול מלהתנסות בשמחה.

האופי הפרודוקטיבי, בעיניו נודעת לנתינה משמעות שונה לחלוטין. הנתינה היא הביטוי העליון לפוטנציה. בעצם מעשה הנתינה הריני חש את עוצמתי, עשירותי, כוחי. חוויה זו של חיוניות ופוטנציה מוגברת ממלאת אותי שמחה. אני חש את עצמי כשופע, מוציא, חי, ועל כן כמלא שמחה. הנתינה משמחת יותר מן הקבלה, לא משום שחיסור היא, אלא משום שביסוד הנתינה מונח ביטוי חיותי... כל המסוגל לתת את עצמו עשיר הוא. הוא חי את עצמו כאיש היכול להעניק מעצמו לאחרים.



הילד ישב

אריך פרום - 1900-1980  
היה פסיכולוג חברתי, פסיכואנליטיקאי ופילוסוף יהודי-גרמני, בעל שם בינלאומי. מראשי הזרם ההומניסטי של הפסיכולוגיה. מאנשי אסכולת פרנקפורט

(מתוך העץ הנדיב / של סילברסטיין)



# גבולות פנימיים

## אנשים טובים באמצע הדרך

רבי שלום שרעבי (רש"ש) יצא אל בית המדרש לעסוק כדרכו בתורת הסוד, בדרכו ראה אישה עיוורת, יחפה ולבושת סחבות, האוחזת בידה בילדה קטנה. גשמים עזים ירדו באותו היום. אף שהרב מיהר לישיבה רחמיו נכמרו על האישה ובתה, והוא פשט את מעילו ועטף בו את האשה, ואף את נעליו חלץ ונתן לה. לא נחה דעתו עד שהזמין את האשה ובתה לביתה, כדי שהוא ואשתו ידאגו להן. כך צעדו הרב היחף ונטול המעיל עם האישה העטופה במעילו ברחובות ירושלים.

כשהגיעו לביתו של רש"ש הגישו להן הרב ואשתו ארוחה חמה, ואף ציידו אותן בבגדים חמים ובכסף. האישה שאלה את מיטיבה לשמו, אך הוא התחמק: "גם אני הייתי יתום, ואת העוני אני מכיר היטב. כשם האל עזר לי, כך אני עוזר למי שאני יכול." אך הענייה התעקשה ושאלה שוב לשמו. ניסה רש"ש לשוב ולהתחמק: "שמי שלום." דעתה של האישה לא נחה, ולרש"ש לא נותרה ברירה אלא לחשוף את זהותו. כשגילה את שמו הזדעזעה האישה, והחלה להתנצל על כך שהטריחה אותו, על שגרמה לו להתבזות וללכת יחף לעין כול, ועל כך שבגללה ביטל הצדיק זמן לימוד תורה יקר.

אך הרש"ש הרגיע את האישה: "בזכותך התגלה לי סוד גדול. שנים רבות שאני לומד ומלמד תורה, אך רק היום התברר לי שאני לומד תורה כראוי." (לקוח מאתר (חכימא

הרב שלום מזרחי שרעבי היה מקובל בולט שעלה לארץ ישראל מתימן, נולד בתימן בשנת 1720 ובצעירותו עלה לארץ ישראל דרך העיר חלב שבסוריה, שם שימש לפרנסתו כעגלון לגביר. על פי המסופר הוא עבד כשמש בית כנסת בישיבת המקובלים בית אל אצל ראש הישיבה - הרב גדליה חיון. לאחר פטירת ראש הישיבה מונה לראשות הישיבה. נפטר [בירושלים בשנת 1782

בכפר בירתא שבגליל גר אדם בשם אלעזר, שגבאי הצדקה (האנשים שגובים את הצדקה) תמיד נזהרו שהוא לא יראה אותם. מדוע? מפני שכאשר אלעזר היה פוגש בגבאים, הוא היה נותן להם מיד את כל הכסף שברשותו, עד לפרוטתה האחרונה. יום אחד הלך אלעזר לשוק לקנות נדוניה (צורכי חתונה) לבתו לקראת חתונתה. כאשר ראו אותו גבאי צדקה, הם ברחו מפניו, אך הוא רץ אחריהם עד שהשיגם. מיד אמר להם: "אני משביע אתכם שתאמרו לי באיזו מצוה אתם עוסקים!". אמרו לו הגבאים: "אנו עוסקים באיסוף צדקה לטובת חתונה של יתום ויתומה...". אמר להם אלעזר: "אני נשבע! היתומים קודמים לבתי!". לקח אלעזר את כל הכסף שהיה איתו לטובת צורכי החתונה של בתו ונתן אותו לגבאים. אחר כך מצא אלעזר עוד מטבע אחד קטן של זוז, שנשכח באחד הכיסים, והוא הלך וקנה איתו כמה חופנים של גרעיני חיטה. כשחזר לביתו, השליך את החיטה באָסָם, והלך לבית המדרש כדי ללמוד. כשבאה אשתו של אלעזר, שאלה את בתה: "מה הביא אביך מהשוק כנדוניה?". אמרה לה הבת: "איני יודעת, אבל את כל מה שאבא הביא, הוא השליך באסם". ניגשה אשתו של אלעזר אל האסם ולא הצליחה לפתוח את דלתותיו. היא הציצה בחרכי האסם וגילתה שהוא כל כך מלא בחיטה, עד שדלתות האסם כבר לא יכולות להיפתח... כשסיפרה זאת לבתה, הלכה הבת לבית המדרש, וקראה לאביה אלעזר כדי שיבוא הביתה לראות את הנס: "בוא וראה מה עשה לך אוהבך" (האל), אמרה לו, והאב השיב: "אני מקדיש את כל החיטים שיש באסם לעניים, ולך יהיה מותר לקחת מהם לצורכי חתונתך (מעט, כאילו היית בעצמך אחת מעניות ישראל)" (מעובד מתוך תענית כד, ע"א

## הפתיחה של מגילת רות: רות פרק א פסוקים א-ה

(א) וַיְהִי בַיּוֹם שֶׁפָּטַתְּ הַשִּׁפְטִים וַיְהִי רָעַב בְּאֶרֶץ יִשְׂרָאֵל אִישׁ מִבֵּית לָחֶם יְהוּדָה לָגוּר בְּשֵׂנִי מוֹאָב הוּא וְאִשְׁתּוֹ וּשְׁנֵי בָנָיו: (ב) וְשֵׁם הָאִישׁ אֱלִימֶלֶךְ וְשֵׁם אִשְׁתּוֹ נְעֹמִי וְשֵׁם שְׁנֵי-בָנָיו מְחִלּוֹן וְכִלְיוֹן אֶפְרָתִים מִבֵּית לָחֶם יְהוּדָה וַיָּבֹאוּ שְׂדֵי-מוֹאָב וַיְהִיו-שָׁם: (ג) וַיִּמַּת אֱלִימֶלֶךְ אִישׁ נְעֹמִי וּתְשָׂאָר הִיא וּשְׁנֵי בָנֶיהָ: (ד) וַיִּשְׁאַזּוּ לָהֶם נָשִׁים מְאֻבּוֹת שֵׁם הָאִמְתָּל עֶרְפָּה וְשֵׁם הַשְּׂנִית רֹת וַיֵּשְׁבוּ שָׁם כְּעֶשֶׂר שָׁנִים: (ה) וַיָּמוּתוּ גַם-שְׁנֵיהֶם מְחִלּוֹן וְכִלְיוֹן וּתְשָׂאָר הָאִשָּׁה מִשְׁנֵי יְלָדֶיהָ וּמֵאִשָּׁה:

## הפתיחה של מגילת רות: רות פרק א פסוקים א-ה

למה נענש אלימלך? משום שהפיל חרדה בלב בני ישראל. משל לעשיר אחד שהיה גר במדינה קטנה והיו לו מחסנים עצומים של תבואה בביתו. כל בני המדינה סמכו על עושרו של העשיר ועל מחסניו העצומים ואמרו לעצמם שגם אם יבואו עשר שנים של בצורת בזו אחר זו, העשיר יוכל לספק לכל בני המדינה די תבואה ממחסניו. אכן, כאשר הגיעה לבסוף שנת בצורת למדינה, שלח העשיר את שפחתו אל השוק ובידה ארנק כדי שתרכוש עבורו תבואה. מיד נבהלו כל בני המדינה ואמרו זה לזה: "האם זו שפחתו של העשיר שהיינו בטוחים שיוכל לפרנס אותנו בשנת בצורת? והנה שפחתו עומדת בשוק לרכוש תבואה!". כך אלימלך, שהיה מגדולי ישראל ומעשירי הדור, וכשבאו שנים של רעב לארץ ישראל בזמנו, אמר לעצמו: "עכשיו כולם מבקשים צדקה, כל אחד וקופתו, מה יש לי לעשות פה?", מיד עמד וברח לו מפניהם לארץ מואב, וגרם בכך ללבם של ישראל ליפול בחרדה, וזה מה שכתוב במגילת רות: "וילך איש מבית לחם יהודה" (מעובד מתוך: (רות רבה א, ד

"וַתֹּאמֶר רֹת הַמוֹאֲבִיָּה אֶל נְעֹמִי אֵלֶיהָ נָא הִשָּׂדֶה וְאֶלְקָטָה בַּשִּׂבְלִים אַחַר אִשָּׁר אֲמָצָא חֵן בְּעֵינָיו וְתֹאמַר לָהּ לְכִי בְתִי."



המלקטות, ז'אן פרנסואה מיייה, 1857



רות ונעמי מלקטות, עדי נס 2006

## שיר האביונים

החצר האחורית / יענקל'ה רוטבליט  
ומי ישיר את שיר האביונים  
את שיר הנוטשים בצד הדרך  
שגם להם יש שם ויש פנים  
ולא רק גב לתת בעבודת הפרך

את שיר המשתכרים אל צרור נקוב  
כבויי המבטים שחוחי השכם  
את שיר הדל והמושפל והעזוב  
שבבתי תמחוי בוצעים את פת הלחם

ומי ישא קולו לומר כי רע מאד  
מתי למדנו לא לשמוע לא לראות  
ולעבור בצעד קל על המראות

כי מי ישיר את שיר האבודים  
בלויי בגדים ויחפי רגליים  
הנודדים ברחובות כמנודים  
ומי ישיר את שיר חסרי הבית

את שיר הקבצנים פושטי היד  
אל חלונות המכוננית בצומת  
והנהג עיניו חומקות מן המבט  
אל הבטחה גדולה בשלט של פרסומת

ומי ישא קולו לומר כי רע מאד  
מתי למדנו לא לשמוע לא לראות  
ולעבור בצעד קל על המראות