

להיות השינוי בשל הקדמה והטכנולוגיה, נוחות המחיה ומרוץ החיים, אנחנו מנותקים כיום מהסביבה, מהאחרים

ומעצמנו. ואולם, עדיין יש מי שנותנים יותר ממה שהם חייבים לתת ומתנדבים כדרך חיים. התנדבות יכולה להיות בקהילה הקרובה או בארצות אחרות, במתן עזרה לאחרים או לבעלי החיים ובפעילות חברתית או סביבתית. היא מאפשרת לנו לצאת מעצמנו, להשפיע על הסביבה וללמוד על העולם ועל מה שקורה בו. היא אף מהווה הזדמנות לתרגול פנימי ולמידה עצמית

מאת: רינה בן-עמי



החיים בעולם המערבי כיום מאפשרים לרבים מאיתנו חיי נוחות שלא היינו מדמיינים את היתכנותם לפני עשר או 20 שנים. לצדם, ההתפתחויות הטכנולוגיות מאפשרות לנו לתקשר כמעט עם כל העולם, ולקבל מידע באופן מיידי על המתרחש בצדו האחר של כדור הארץ. ואולם, בסיועה האדיב של הקדמה, נהפכנו לעצלנים ולמנותקים - מעצמנו, מהסביבה שבה אנחנו חיים וזה מזה. אנחנו סוג של בת יענה שראשה יכול להגיע לגבהים, אבל היא בוחרת לטמון אותה באדמה או לבהות במסכים. החיים שלנו מתנהלים בדרך כלל כמרוץ אחר השגת יעדים - השכלה, פרנסה, בית, מכונית ועוד - ובין לבין אנחנו שומעים, רואים ולעתים אף חווים את מה שקורה

מסביבנו. במרבית המקרים אנחנו מפנים את המבט וממשיכים הלאה, בפעמים אחרות אנחנו עוצרים לרגע קט, מרגישים איזה כיווץ קטן בלב וחוזרים למרוץ, ויש מקרים שבהם אולי נביע דעה או ביקורת לגבי מצב מסוים ונייחל שהוא ישתנה, אבל נמשיך לשבת על הגדר. למזלנו, כנראה שעמוק בתוכנו עדיין קיים צורך אנושי בסיסי להיטיב. על פי נתוני הסקר החברתי של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה בנושא התנדבות בישראל, בשנת 2014 התנדבו 1.2 מיליון ישראלים, שהם 23 אחוזים מבני 20 ויותר באוכלוסייה הקבועה בישראל. אנשים שיום אחד ראו והבינו משהו; שיום אחד הכיווץ בלב היה עמוק יותר והניע אותם לקום ולהתחיל לעשות משהו שיקרב אותם אל אותו עולם שהם חולמים שיהיה.

להיטיב במקום מוכר

"ילדים זה שמחה", כך כולם שרים ומעודדים אותנו להביא ילדים לעולם. ואולם, החיים המודרניים מותירים רבות מהאמהות שאחרי לידה עם תחושות מעורבות של שמחה, קושי ובדידות. פרויקט "אם לאם" התחיל עם רצון של אישה אחת, פרופ' מרשה קייטס מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים, להיטיב במקום שהיא מוכר לה. בשנת 1999 היא שהתה בשנת שבתון בבוסטון והתנדבה בפרויקט קהילתי שנקרא "אמהות מבקרות" (Visiting Moms). בזמן ההתנדבות היא גילתה כי הקשיים שעמם האמהות מתמודדות חוצים גבולות של מוצא ומצב סוציו-אקונומי, וכי ההתנדבות עם



פרופ' מרשה קייטס: "פריקט 'אם לאם' מבוסס על 'תיאוריית ההיקשרות', הגורסת כי מערכות יחסים בטוחות חיוניות לאנשים לצורך בריאות טובה והתפתחות, בעיקר בזמנים של לחץ ושינוי. תמיכה טובה יכולה לעזור לאם בדרכים שונות כגון לספק לה מודל טוב או אפילו רק להעניק לה הרגשה שהיא אהובה ומוערכת"

ההתנדבות ב"אקרופוליס החדשה" בישראל, "והדרך הנכונה והטובה ביותר היא להעיר בתוכנו את האתיקה ואת הנדיבות, ולבנות בני אדם שחיים לפי ערכים". "אקרופוליס החדשה" היא ארגון בינלאומי לפילוסופיה כדרך חיים, שכל הפעילים בו פועלים בהתנדבות ומזדהים עם שלושה עקרונות בסיסיים - קידום אחווה בינלאומית, טיפוח אהבת החוכמה דרך הלימוד ההשוואתי ופיתוח הטוב ביותר שבפוטנציאל האנושי. "אנחנו מתנדבים כי אנחנו חיים", מדגיש ירושלמי. "ההתנדבות טומנת בתוכה עיקרון אנושי והיא חלק מלהיות בן אדם. זה לתת יותר ממה שאני חייב לתת, וזה מה שמפריד בין אדם שורד לאדם שחי. כשאני שורד, אני דואג רק להישרדות הפיזית שלי. כשאני מתנדב, אני בוחר להיות חלק חי ופעיל בתוך החברה והעולם שבו אני חי, וזה אינו תלוי בשום דבר חיצוני, מלבד ברצון הטוב שלי".

ההתנדבות לא רק מעניקה לנו הזדמנות לצאת מעצמנו וללמוד על העולם, על מה שקורה בו וכיצד אנחנו יכולים להשפיע עליו, היא גם מעניקה לנו הזדמנות לתרגול פנימי וללמידה עצמית. "זהו תרגול מעשי של הפילוסופיה, והזדמנות לעשות תהליך של גילוי עצמי, של חיבור אל הערכים שקיימים בתוכנו, שלא בטוח שהיינו רואים אותם לולא היינו עושים פעולה חיצונית שהיא מחוץ לגבולות של העצמי".

כך, למשל, תיאיר ירושלמי את העבודה הפנימית שנדרשה במהלך פעילות התנדבות בניקוי יער בן שמן: "הלכלוך שאנשים משאירים אחריהם בתקופת החגים נשטף עם הגשמים, מזהם את האדמה ופוגע בפוריות שלה. כשרואים ומבינים את זה, עולה ביקורת על כל אלה שהשאירו את הזבל מאחוריהם. התרגול הפנימי בזמן הניקיון היה לעזוב את הביקורת החיצונית ולחפש היכן הלכלוך הזה נמצא בתוכנו; אילו חלקות של אדמה פורייה הקיימות בתוכנו אנחנו זורקים לזבל, בין אם אלה המזון שאנחנו אוכלים, הרגשות השליליים שאנחנו חווים או המחשבות שלנו. עבודת הניקיון הייתה חיצונית ופנימית כאחד".



לדברי קייטס מדובר במערכת יחסים הדדית, "המתנדבות מקבלות לפחות מה שהאמהות מקבלות. האם מקבלת אותן ומאפשרת להן כניסה אל ביתה

ואל חייה, שאינה מובנת מאליה או מתאפשרת לאנשים רבים אחרים". כמתנדבת ב"אם לאם" אדגיש כי מכיוון שהמתנדבות הן אמהות, ההתנדבות מאפשרת להן גם מפגש מחודש עם חוויותיהן מאותה תקופה ועם הסיבות שהביאו אותן להתנדבות. זיכרון הקושי הרב שחוויתי בתקופה שלאחר לידת

בתי הבכורה והרצון העז להקל על נשים בתקופה המורכבת הזאת הביאו אותי להתנדב בפרויקט. ההתנדבות אפשרה לי להיפגש מחדש עם החוויות הקשות שהיו לי ולהתמיר אותן באמצעות מתן תמיכה לאחרות.

להתנהל על פי ערכים

"הסבל שלנו בעולם הולך וגדל", אומר יותם ירושלמי, תלמיד ומנהל תחום

נשים אלה מסייעת להן לעבור תקופה משמעותית בחייהן ובחיי הסובבים אותן. עם חזרתה לארץ, ובתמיכתה של "קרן האריס" בשיקגו, החלה קייטס לבנות

את היסודות לפרויקט "אם לאם" הישראלי. הפרויקט מאפשר לאמהות אחרי לידה (לא רק ראשונה) לקבל תמיכה רגשית ממתנדבת שהיא אם בעצמה, המבקרת אותה בביתה במהלך שנת החיים הראשונה של התינוק. כך האם המתנדבת הופכת להיות שותפה לעליות, למורדות או לתחושת חוסר הוודאות שלעתיים תכופות היא חלק בלתי נפרד מתקופה זו.

"הפרויקט מבוסס על 'תיאוריית ההיקשרות', הגורסת כי מערכות יחסים בטוחות חיוניות לאנשים לצורך בריאות טובה והתפתחות, בעיקר בזמנים של לחץ ושינוי", מספרת קייטס. "לכן, תמיכה טובה יכולה לעזור לאם בדרכים שונות כגון לספק לה מודל טוב או אפילו רק להעניק לה הרגשה שהיא אהובה ומוערכת".

יותם ירושלמי: "הלכלוך שאנשים משאירים אחריהם נשטף עם הגשמים, מזהם את האדמה ופוגע בפוריות שלה. התרגול הפנימי בזמן הניקיון היה לעזוב את הביקורת החיצונית ולחפש היכן הלכלוך הזה נמצא בתוכנו; אילו חלקות של אדמה פורייה הקיימות בתוכנו אנחנו זורקים לזבל כגון המזון שאנחנו אוכלים והרגשות השליליים שאנחנו חווים. עבודת הניקיון הייתה חיצונית ופנימית כאחד"



בעקבות הקדמה התרחשו שינויים משמעותיים במסגרות כגון המשפחה והקהילה. מקהילה מאוחדת התחלנו להתפצל ולהתרחק - מהסביבה, מהאחרים ומעצמנו. אם פעם ידענו בדיוק מה קורה אצל השכן, כיום אנחנו יכולים לחלוף על פניו בלי לומר "שלום" או להנהן בראשנו. פעולת ההתנדבות מביאה אותנו, מבחירה, לעצור לרגע ולהיישיר מבט למציאות שאינה מוכרת לנו או נעימה, אבל היא קיימת ממש לידנו

להיות חלק מהקהילה

בעקבות הקדמה התרחשו שינויים משמעותיים בחיי האדם במסגרות כגון המשפחה והקהילה. מקהילה מאוחדת התחלנו להתפצל ולהתרחק - מהסביבה, מהאחרים ומעצמנו. אם פעם ידענו בדיוק מה קורה אצל השכן, כיום אנחנו יכולים לחלוף על פניו בלי לומר "שלום" או להנהן בראשנו. גם אם נעצור לרגע ונשאל אותו "מה נשמע?", לרוב אין לנו כוונה לשמוע את התשובה. גם הצד האחר משתף פעולה ועונה תשובה שיוצאת ידי חובה ואין בה תוכן משמעותי. פעולת ההתנדבות מביאה אותנו, מבחירה, לעצור לרגע ולהיישיר מבט למציאות שאינה מוכרת לנו או נעימה, אבל היא קיימת ממש לידנו. "בתיאום עם לשכת הרווחה בירושלים הגענו לדירה של עולה חדשה מבוגרת נזקקת כדי לעשות שיפוצים קלים, לנקות ולהביא את הדירה למצב מגורים סביר", מתאר ירושלמי את אחת מפעולות ההתנדבות. "גילינו עולם קיצוני שאיננו מכירים - הביוב עלה על גדותיו ובמטבח טיילו עכברים. זו הייתה

חלקה בתוך החיים. "יש הרבה אמהות שיש להן תמיכה, אבל היא אינה מעניקה להן את מה שהן צריכות", מספרת קייטס. "אחד מהדברים שאנחנו לומדות הוא החשיבות של ההקשבה בלי לחוות דעה ולשפוט - רק להיות שם בשביל מישהי אחרת. אין זה מובן מאליו או פשוט". ההתפתחויות המואצות במאה השנים האחרונות הולידו פערים הולכים ומעמיקים בין הדורות, עד שחוויות החיים של אם ובתה שונות מאוד והן מתקשות לשתף את עולמותיהן אפילו באמצעות חוויית הלידה. נוסף על כך, נשים רבות שהופכות סבתות עדיין פעילות בשוק העבודה ואינן פנויות תמיד לספק לבתן את התמיכה הנדרשת. כשאין אימא או אישה קרובה אחרת שיכולה

חוויה קשה שהצריכה אותנו לתרגל אומץ ותעוזה כדי לא לוותר ולברוח. נדרשנו לצאת מהעצמי ולראות קודם את האישה שחיה שם, שגם היא חלק מהקהילה, וזקוקה לעזרתנו. פתאום ראינו מה קורה ממש מתחת לאף שלנו. זה היה סוג של ניפוץ בועה שאנחנו לעתים חיים בה". ביטוי כואב נוסף להיעדרם של חיי קהילה מתבטא בקרב נשים לאחר לידה. בעבר הייתה לידה חלק מההתרחשויות המסמלות חיים בקהילה. אישה במהלך ההיריון, בלידה ולאחריה, לוותה, הודרכה ונתמכה על ידי נשים אחרות, כך שהמעברים בין מצבי החיים היו רכים יותר. כיום המצב מורכב הרבה יותר. המסר החברתי נותר - "הביאו ילדים לעולם", אבל חסרים ההכנה, הליווי והתמיכה הכה חשובים, שיאפשרו זרימה

להעניק לאישה אחרי לידה את התחושה הבטוחה בתקופה משמעותית בחייה ובחיי תינוקה, יכולות לעשות זאת נשים אחרות בקהילה שעולמן קרוב אליה יותר. "אנחנו נולדים כדי להיות עם אנשים אחרים, לא לבד", מדגישה קייטס.

"קיומו של מערך תמיכה יכול למנוע או להוריד את הסיכויים לדיכאון או לחרדה. זה אינו מסיר את הדאגות או את הקשיים, אבל זה מעניק לנו מקום מאפשר שיש לו השפעה רחבה יותר - על הדור שגדל ועל חיי המשפחה, שמשפיעים בסופו של דבר על הקהילה כולה."

להרחיב את המעגלים

ואולם, גם קהילה טובה וחזקה ככל שתהיה אינה יכולה לחיות במנותק מהסביבה שלה. ההתפתחויות הטכנולוגיות במשך

השנים אפשרו לאדם לשפר את תנאי חייו, פעמים רבות על חשבון חיי הטבע באותה הסביבה. כיום זה חוזר אלינו כמו בומרנג, ואנחנו רואים וחווים את התוצאות של מעשינו.

"אנחנו חיים בסביבה המשמשת כבית שלנו, אבל גם כבית של בעלי חיים אחרים", אומר **יונתן טל**, אחד משני המקימים והמנהלים של ארגון GoEco, המסייע לאנשים להתנדב במקומות שונים בעולם ולעזור בקהילה, בשמירה על איכות הסביבה ולבעלי החיים. לאחר שהתנסו בהתנדבויות שונות בחוץ לארץ הנוגעות למחקר ולשמירה על צבי הים, החליטו **יונתן גילבן** וטל לסייע לאנשים לשלב טיול עם עשייה טובה למען הסביבה והאחרים.

"אנחנו אנשי טבע וסביבה המאמינים ששימור הסביבה מתחיל מהדברים הקטנים ביומיום", אומר טל. "התנדבות בעינינו היא דרך חיים. במאה השנים האחרונות ההשפעה העצומה של האדם הייתה לרעה. כתוצאה מכך, אנחנו

נמצאים בתהליך מואץ של הכחדת מינים רבים של בעלי חיים, וחווים את ההשפעה על המערכת האקולוגית שלנו. אם לא נצמצם את ההשפעה שלנו על הטבע, בעוד כמה דורות העולם יהיה הרבה יותר חד-גוני. מה גם שזוהי חובתנו המוסרית כבני אדם להגן על בעלי החיים ועל הסביבה שבה כולנו חיים"

יונתן טל: "אנחנו נמצאים בתהליך מואץ של הכחדת מינים רבים של בעלי חיים, וחווים את ההשפעה על המערכת האקולוגית שלנו. אם לא נצמצם את ההשפעה שלנו על הטבע, בעוד כמה דורות העולם יהיה הרבה יותר חד-גוני. מה גם שזוהי חובתנו המוסרית כבני אדם להגן על בעלי החיים ועל הסביבה שבה כולנו חיים"

יותם ירושלמי: "כולנו מכירים וחווים את המציאות שבה אנחנו חיים, אבל מחכים שמישהו אחר יבוא וישנה לנו אותה. אנחנו עסוקים בלחפש את האשם או את המושיע, כשבנצח כולנו אשמים וכולנו מושיעים. כולנו אחראיים על החיים שלנו, ואי אפשר לצפות לשינוי משמעותי בעולם, אם לא נשנה קודם כל את עצמנו"

נמצאים בתהליך מואץ של הכחדת מינים רבים של בעלי חיים, וחווים את ההשפעה על המערכת האקולוגית שלנו. אם לא נצמצם את ההשפעה שלנו על הטבע, בעוד כמה דורות העולם יהיה הרבה יותר חד-גוני. מה גם שזוהי חובתנו המוסרית כבני אדם להגן על בעלי החיים ועל הסביבה שבה כולנו חיים."

העולם, שבעבר תפסנו אותו כעצום, הפך להיות מקום קטן, כפר גלובלי, שהמעבר בין חלקיו נעשה כיום בקלות ובמהירות יחסית. אנחנו יכולים להגיע כמעט לכל מקום שנרצה, ואנחנו גם עושים זאת לשם ההנאה. "אם אנשים ממילא נוסעים, מדוע שלא ישלבו זאת גם עם עשייה למען אחרים?" שואל טל. "יש בעולם דברים רבים שטוב שנתמודד עמם ונטפל בהם, ומתברר שיש גם הרבה אנשים שאכפת להם והיו רוצים לפעול, אבל הם אינם יודעים כיצד ומה לעשות. אנחנו מציעים למטיילים לשלב בטיול שלהם גם משהו אחר כגון עבודות חקלאות, יערנות, מחקר ימי, עבודה עם בעלי חיים במקלטים לחיות בר שהתייתמו או נפצעו, התנדבות בקהילות שונות כגון בשבט האקא בתאילנד, במנזרים בודהיסטיים בנפאל, בבתי ספר או בבתי יתומים וגם בנושא העצמה במקלט נשים בסרי לנקה". השילוב של טיול עם עשייה שאינה מתמקדת בעצמי מעניק ערך מוסף אנושי. "אנשים ממקומות שונים בעולם,

שבחרו להתנדב במקום מסוים, נפגשים באותו הזמן ויש להם מטרה אחת משותפת", מספר טל. "העשייה הערכית המשותפת יוצרת ביניהם קשר ומאפשרת חיבור אנושי עוצמתי מאוד לאורך שנים. יש משפחות המבקשות לשלב טיול עם משהו נוסף שהוא מעבר לחוויית הצרכנות. אב ובתו בת ה-12, למשל, נסעו להתנדב במקלט לחיות בר בזימבבואה. העבודה היומיומית המשותפת מחזקת את הקשרים בין האנשים. הדינמיקה שמשלבת אחריות ועבודה עם בעלי חיים במקום שהוא מחוץ למסלול התיירותי הופכת את המתנדבים לבני בית. כתיירים, אנחנו חולפים על פני מקומות ולא ממש נוגעים בהם או מאפשרים להם להגיע ממש אלינו, אבל כשמתנדבים במקום מרגישים שייכות תוך זמן קצר מאוד". ארגון GoEco פועל גם להבאתם של מתנדבים מחוץ לארץ לישראל. "יש פרויקטים של בנייה אקולוגית שמשתתפים בהם מתנדבים מחו"ל. הם מגיעים לצוקים בערבה, לומדים את נושא הפארם-קלצ'ר ובונים מבנים לאירוח. זה מעלה את המודעות לאיכות הסביבה. נוסף על כך, בכל קיץ מגיעים לכפר הדרוזי מע'ד מתנדבים מחו"ל הלנים בבתי התושבים ומשתלבים בקייטנת אמנות במקום."

לחיות בעולם טוב יותר

יש שיאמרו שאין להם זמן או שאינם מאמינים ביכולתו של האדם הקטן להשפיע על מהלכים גדולים ורחבים יותר, ויש שיתהו באשר לקשר בין החיים שלהם לאלה של בעלי החיים. אחרים יטענו שיש מספיק מה לעשות כאן, בסביבה הקרובה, אז מדוע לשם התנדבות יש לחצות ימים ויבשות ולפעול במקום שאיננו קשור אלינו באופן ישיר? התשובה היא שאין זה משנה היכן נבחר לפעול, כל עוד בחרנו לקום ממקום מושבנו ולעשות מעשה. אם ננסה לשנות את זווית הראייה ולהביט על עולמנו מלמעלה, נראה כי כולנו - הסביבה, בעלי החיים ובני האדם - חלק בלתי נפרד מאותה תמונה אחת גדולה ויש בינינו השפעה הדדית, גם אם איננו רואים אותה או מבינים אותה כעת. כל פעולה שאנחנו עושים או לא עושים היא



מתנדבים מאקרופוליס החדשה בפעולה

כולנו אחראיים על החיים שלנו, ואי אפשר לצפות לשינוי משמעותי בעולם, אם לא נשנה קודם כל את עצמנו. מי שמזהה את הצורך שקיים בתוכו, מוזמן לקום ולהתנדב, להרחיב את הגבולות של עצמו ולהיות חלק מתהליך היצירה של עולם טוב יותר."

ושורשית קשה שההשפעה שלה תיראה רק בטווח הרחוק יותר. "כולנו מכירים וחווים את המציאות שבה אנחנו חיים, אבל מחכים שמישהו אחר יבוא וישנה לנו אותה. אנחנו עסוקים בלחפש את האשם או את המושיע, כשבעצם כולנו אשמים וכולנו מושיעים.

משפטים להשראה

"היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם" (מהטמה גנדי).
 "המדליק נר מנר - הנר דולק וחברו אינו חסר" (במדבר רבה, פרשה י"ג).
 "אדם טוב אינו זה שנותן מן העודפים שלו, מן השפע שלו, אלא זה שחולק את המעט שיש לו" (אסתר קל).
 "עוצמת הנתינה גדולה מן הקבלה. מה שאנחנו מקבלים עשוי להספיק, אבל מה שאנחנו נותנים יוצר חיים" (שי וייסברג).
 "מילה של חסד יוצרת אמון, מחשבה של חסד יוצרת עומק ומתת של חסד יוצרת אהבה" (לאו טסה).
 "הדרך היחידה לחזק את העתיד היא לשפר את ההווה ולעבוד קשה למען עולם טוב יותר בלי לדרוש מעולם זה את מה שאיננו מעזים לדרוש מעצמנו" (חורחה אנחל ליברגה ריצ'י).

כמו אותו משק כנפיים של פרפר בצד אחד בעולם, שיכול לחולל סערה בצדו האחר. היא כמו טביעת אצבע במים, השולחת אדוות ממנה והלאה גם למקומות שאיננו יכולים כרגע לראות או להבין. "ככל שיותר אנשים יבינו וייקחו חלק בעשייה, גם למען אחרים, מעבר לעשייה האישית שלהם, כולנו נצא נשכרים ונחיה בעולם טוב יותר ויפה", אומר טל. "אין אחד שלא היה רוצה לחיות בעולם כזה". אז אולי כשפעולות התנדבות הן חלק מתוכנית הלימודים בכ-60 מדינות ברחבי העולם, כפי שקורה ב"אקרופוליס החדשה", יש לזה משמעות גדולה יותר, אבל ירושלמי אינו תמים. "כל פעילויות ההתנדבות שלנו לא יצילו את בעלי החיים, את היערות או את האוכלוסיות השונות שאצלן אנחנו מתנדבים. המטרה שלנו היא לא לכבות שריפות, אלא לחפש את מי שמחזיק בגפרורים. חברה נבנית מאוסף של אנשים שבונים אותה. אם הרוב השולט בה אינו חי באתיקה בינו ובין עצמו, השינוי לא יקרה. אין כאן פתרון אינסטנט; זוהי עבודה אמיתית

אם לאדם. | www.emlem.co.il | אקרופוליס החדשה. | www.newacropolis.org.il | www.goeco.co.il .GoEco