



© "לשון מחוץ לקופסה" – נועה בן חמו

קראו את הטקסט, וענו על השאלות שאחרינו.

כוחו של מעשה טוב

מעובד על פי בועז מורחלי, אתר "מהות החיים", מאי 2020



אומרים שחיוך שלנו יכול להאיר למישהו את היום. אנחנו לא קצת מחמיאים לעצמנו? אנו הרי מחייכים עשרות אם לא מאות פעמים ביום, ולא סביר שבכל פעם שאנו מותחים את שרירי הפנים מלאך מקבל כנפיים. זו שאלה של נסיבות. החיוך שלנו בהחלט יכול להאיר למישהו את היום – ואף יותר מזה – תלוי כמה היום שלו היה חשוך.

בעקבות סרטון שנגע בה עמוקות ביקשה רבקה מולר מקוראיה במגזין Thrive Global לחלוק סיפורים אישיים על רגעים קטנים שמישהו גרם להם להרגיש שהוא באמת רואה אותם. חלקם מספרים כי מקרים אלה ממש שינו את חייהם. ברובם נראה כי המעשה הקטן נחרט בהם על רקע תקופה קשה.

5

כך למשל נכתב באחד הסיפורים: "הלכתי הביתה אחרי עוד יום מחריב-נפש בעבודה שסחטה אותי ונלחמתי לעצור את הדמעות, אבל הן זרמו על לחיי בכל זאת". בהמשך הכותבת מספרת כי חסר-בית הבחין בה ושאל אותה מה קרה. היא השיבה שהיא "פשוט פגועה" והוא נעלם. אלא שכעבור מספר רגעים חזר, מלווה בשוטר, ואמר לה "תראי, גברת מקסימה, אל תבכי, השוטר הזה יכול לעזור לך". היא אומנם התכוונה שהיא פגועה רגשית אבל מה שהיה חשוב הוא שאדם זר הבחין במצוקתה וניסה לעזור. במקרה אחר, סטודנטית למשחק בניו-יורק מספרת כי ימי לימודיה אופיינו במאבק מתמיד. "הייתי בתקופה המרגשת והמאתגרת ביותר בחיי". באחד הימים החמים והלחים במיוחד עברה ליד דוכן פירות וחשה מיובשת ועייפה. "התפוזים האלה נראו כמו נווה מדבר", היא כותבת. דא עקא, הפרוטות האחרונות בתיקה לא הספיקו. כשהסתובבה ללכת, המוכר קרא לה והושיט לעברה תפוז. 17 שנים חלפו מאותו יום והיא עדיין מכירה תודה לאותו אדון.

10

15

הזיכרון נאחז ברגעים החריגים

20 כתבתה של מולר רצופה סיפורים כאלה, שחוט השני העובר בהם הוא מצב המצוקה שבו היה שרוי האדם. גברת שרבה עם חברתה הטובה ביותר וחברה אחרת נתנה לה במתנה את פגישתה המתוכננת עם פסיכולוגית; אלוף אולימפי לשעבר שירד מגדולתו וזכה לרגע של עדנה בבגרותו כשמתחרה על מדליית זהב סיפר לו שהוא היה ההשראה שלו; המילים הפשוטות והמחוות הקטנות היו נקודת אור בתקופה שאופיינה באפלה. לא פעם את האור הזעיר הדליק אדם זר ואקראי. קונטרסט הוא כלי מאוד עוצמתי במוח האנושי. הזיכרון שלנו נוטה לסמן אירועים חריגים – שליליים או חיוביים – ולצרוב אותם, כיוון שעבור המוח אם קרה משהו חדש לבטח אפשר ללמוד מזה משהו. אבל איך בכלל קובעים מהו אירוע חריג?

30 אחד האמצעים שמסייעים לנו לזהות חריגה מהשגרה הוא רגשות. פרופסור לכלכלה רפואית שרהאם השמאט מאוניברסיטת אילינוי מסביר ב- Psychology Today כי "רגשות משמשים כמרקר שמדגיש היבטים מסוימים של חוויה כדי להפוך אותם זכירים יותר". לדבריו, כל שלבי היווצרות הזיכרון מושפעים מרגשות. ראשית, חלוקת הקשב שלנו צריכה נקודות להיאחז בהן. אם הכול נראה אותו דבר, אין לקשב על מה להיתפס והוא נודד. במילים אחרות – שיעמום. הקשב, אם כן, הוא מנגנון "שקשור בדרך כלל לחידוש. דבר לא ממקד את המוח כמו הפתעה". על רקע זה, ממשיך ומסביר השמאט, "רגש עוצמתי פועל לצמצום תחום הקשב שלנו כך שאובייקטים מעטים מודגשים על חשבון אחרים".

בשעת סערת רגשות, למשל תקופה לחוצה בלימודים או עבודה שוחקת, הקשב שלנו מופנה בעיקר לגורמי הסערה. ולכן, כשאירוע חיובי שובר את הדפוס ויוצר הפתעה למוח – משול הדבר לטבילת ברזל מחושל במים קרים. הניגוד הקיצוני בין הרקע ובין החידוש, כשהמוח בלאו הכי מפוקס על תחום מצומצם, מעלה את הסיכוי שהאירוע החיובי ייחרט בנו.

40 שנית, התבססות חוויות בזיכרון ארוך הטווח מושפעת גם היא מעוצמת הרגשות. נכון הדבר גם לגבי כושר השליפה של זיכרונות – קל לנו יותר להציף חוויות שנטענו ברגשות חזקים. במילים אחרות, בזמן שאנו שרויים בתקופות אפלות עוצמת הרגשות שלנו עלולה להיות גבוהה מלכתחילה, ובאותה נשימה, חידוש בדמותו של מעשה טוב מגביר את הזיכרון שלנו עוד יותר.

45 לבסוף, השמאט מדבר על תכונת השיא-סוף של הזיכרון, שקובעת כי בכל חוויה "אנו נוטים לזכור ולהדגיש יתר על המידה את רגעי השיא (הטוב או הגרוע ביותר) ואת הרגע האחרון". אם הלכנו שבורים ברחוב ופתאום אדם אקראי הבחין בנו והציע נחמה, זה יכול להיות רגע השיא של היום, ולכן יהיה קל יותר לזכור אותו. בחלק מהמקרים השיא והסוף יכולים להתלכד, ואז הזיכרון שנוצר חזק במיוחד. למשל, בכתבתה של מולר אחת המשתפות מספרת על חבר שאיבד את אשתו ושרה באבל ממושך. יום אחד שפגשה בו גילתה שהוא כותב שירים מחונן ושידלה אותו לחזור לעיסוק זה. כעבור שנה, כשנקלעה היא למצוקה בכתובתה, שלח לה אותו חבר הודעה: "היום ההוא שנפגשנו לקפה היה הפעם הראשונה שיצאתי מהבית אחרי שאשתי נפטרה". עבורו, רגע של עידוד סימן שיא, וגם סוף.

אין ציפייה מאיתנו שנציל את העולם

דפוס דומה גילתה ג'נט יאנג, שכותבת באתר בית הספר לעבודה סוציאלית של אוניברסיטת קולומביה על סדנה לעזרה לאדם במצוקה. מנחת הסדנה, ד"ר קלסי קרואו, מאמינה כי מחוות קטנות של עזרה ותשומת לב הן הדרך האידיאלית לסייע לאנשים בתקופות קשות. ואולם, לעיתים זה נראה לנו מעט מדי. "אנו עלולים להרגיש מחויבים 'לתקן' את סבלו של האחר למרות שזה בלתי אפשרי", כותבת יאנג, "אבל אנחנו לא צריכים לנסות יותר מדי, כיוון שמחוות פשוטות או פשוט להיות שם ולהקשיב זו נחמה מספיקה." את הטענה הזו הוכיחה קרואו למשתתפי הסדנה באמצעות ניסוי פשוט: קיר שעליו כל משתתף הדביק כרטיסייה עם מילים ומעשים שהוא זוכר שעזרו לו בעת משבר. "ראינו שהמחוות המנחמות ביותר היו צנועות: שכן שעזר לפנות שלג, עמית שלקח אותנו לצוהריים."

55

60

בסדנה מציעה קרואו לעשות פעולות קטנות, אבל כאלה שאנו מתחברים אליהן. היא מסבירה כי ניתן לבחור למלא 'תפקיד': שפית, איש תחזוקה, נהגת, ולעזור בתחום הזה. בקטנה, לא לנסות להציל את המצב כשאנו לא מצוידים ביכולת או אמצעים לכך.

כך, כפי שביקשה מולר להבין מקוראיה, אנחנו יכולים לגרום לאנשים לדעת שאנו רואים אותם. קיימת היום מגמה של מחקר ושיח על כמה נדיבות טובה בשבילנו וכמה עזרה לאחרים יכולה להועיל גם לנו. בואו נחזור רגע למקור, לשאלה כמה טוב-הלב שלנו יכול לעזור לאחרים. כשאנו עוזרים לאדם ולו בדבר פשוט, מסיבים אליו תשומת לב עמוקה וכנה, או אפילו מבהירים לו שאנו מבינים לעומק ליבו, ייתכן מאוד שאנו המניע לתגובת שרשרת של היחלצות מתקופה קשה. אנחנו אף פעם לא יודעים באיזו נקודה בחיים ובאיזה מצב ביום אנו תופסים את האדם. אם אנו רואים עצמנו כשגרירים של שיפור החברה, כנראה שאין מעשה עם יחס עלות-תועלת מוצלח יותר ממחווה קטנה של טוב לב.

60

65

השאלות

1. במשפט הפתיחה של הטקסט כתוב: " אומרים שחיוך שלנו יכול להאיר למישהו את היום. אנחנו לא קצת מחמיאים לעצמנו? אנו הרי מחייכים עשרות אם לא מאות פעמים ביום, ולא סביר שבכל פעם שאנו מותחים את שרירי הפנים מלאך מקבל כנפיים. " (שורות 1-3).

אחת המטרות של משפט זה היא למשוך את תשומת הלב של הקוראים.

כתבו שני אמצעים שבהם משתמשת הכותבת במשפט זה כדי להשיג מטרה זו.

א.

ב.

2. לפי איזה עיקרון מאורגן המידע בטקסט?

א רצף של זמן

ב בעיה ופתרונות

ג יתרונות וחסרונות

ד היבטים שונים של הנושא

3. איזה מהצירופים הבאים הוא צירוף סמיכות?

א תקופה קשה

ב נקודת אור

ג שינויים קטנים

ד מעשה טוב

4. בשורות 9-19 מובאים סיפורים אישיים שונים.

א. מה משותף לסיפורים אלו?

ב. שערך, מדוע כותב המאמר שילב במאמרו סיפורים אישיים?

ג. הוסיפו סיפור אישי משלכם (אמיתי או דמיוני) שיכול להתאים לפסקה זו:

5. מה פירוש הביטוי "חוט השני"? (שורה 20).

1 דבר שולי ולא חשוב

2 רעיון מנחה

3 התלבטות

4 יתרון

6. בשורה 23 כתוב: "המילים הפשוטות והמחוות הקטנות היו נקודת אור בתקופה

שאופיינה באפלה. לא פעם את האור הזעיר הדליק אדם זר ואקראי".

א. הסבירו משפט זה במילים שלכם.

ב. העתיקו ממשפט זה שלושה שמות תואר:

7. בשורה 25 כתוב: הזיכרון שלנו נוטה לסמן אירועים חריגים – שליליים או חיוביים – ולצרוב אותם, כיוון שעבור המוח אם קרה משהו חדש לבטח אפשר ללמוד מזה משהו.

א. לפי הטקסט, כיצד **רגשות** מסייעים לנו לזהות אירועים חריגים? (שורות 28-40)

ב. לפי הטקסט, כיצד **הזיכרון** מסייע לנו לזהות אירועים חריגים? (שורות 42-52)

8. בשורה 54 כתוב: "ד"ר קלסי קרואו מאמינה כי מחוות קטנות של עזרה ותשומת לב הן הדרך **האידיאלית** לסייע לאנשים בתקופות קשות. **ואולם**, לעיתים זה נראה לנו מעט מדי.

א. מה פירוש המילה **אידיאלי**?

1 עקרוני

2 מושלם

3 ערכי

4 חינוכי

ב. באיזו מילה אפשר להחליף את המילה **אולם** כך שמשמעות המשפט תישמר?

1 לעומת זאת

2 מנגד

3 לכן

4 כתוצאה מכך



9. בשורות 57-61 מתואר ניסוי פשוט.

א. מי ערך את הניסוי?

ב. מהלך הניסוי:

ג. מהי הטענה שאפשר להוכיח ולחזק באמצעות ניסוי זה?

10. הנרי וודסוורת' לונגפלו אמר:

"תנו את מה שיש לכם. עבור מישהו אחר, יתכן שזה יותר ממה שתעזו לחשוב"

א. מה הקשר בין ציטוט זה לבין שורות 63-67 בטקסט?

ב. בציטוט כתוב: "... שזה יותר ממה שתעזו לחשוב."

למה מתייחסת המילה זה?

ג. האם אתם מסכימים עם הנאמר בציטוט זה? נמקו.
