



אגף ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי

# הגיון לחדש

עיתון לאנשים מתחדשים

גיליון מס' 18 • ספטמבר 2014

התקווה ותפקידה  
בשמירה על בריאות  
במצבי משבר

14

חדור רפואי:  
שני ביקורים  
במרפאה - והתקווה

18

חדור ספרותי:  
תמיד יהיה

19



הקשת בענן  
והמנוע בחיים

4

תיבת פנדורה

7

אמונה של מטופל  
במטפל, התקווה  
ותופעת פלצבו

8

"התקווה" -  
משיר להימנון

11

## קוראים יקרים,

"בביקורי הבית שאנו עורכים אנחנו מקבלים שמחה, כוח ותקווה הרבה מעבר לנתינה שלנו".

בימי הבצורת הקשים אשר פקדו את מדינתנו לפני יותר מעשור, בהם מפלס הכינרת צנח הרבה מתחת לקווים האדומים, עמד לו דייג מאחד הקיבוצים שבאזור על מדרון הסלעים המרצפים את גדות הכינרת שהיו חבויים תחת מימיה הרבים עד שנחשפו ויבשו בלהט העמק. הדייג ניצב איתן, שקט ורוגע ובידו חכה קצרה שהשליך תכופות אל המים הבוציים מהם שלה דגים. המחזה עבורי היה הזוי במיוחד, ליבי נחמץ למראה הכינרת אך במיוחד התפעלתי מעוצמתו של הדייג הניצב מטה מטה על הסלעים, ממשיך במשימתו למרות הבצורת הקשה. חשתי צורך רב לשתפו בתחושותיי וקראתי לעברו ביאוש מסוים: "הכינרת שלנו יבשה!!" והדייג ענה לי בקול בטוח: "הכנרת קיימת מאות בשנים, היא כבר התמלאה ויבשה לא מעט פעמים, היא עוד תשוב ותתמלא..."

מילותיו מהדהדות בתוכי. ואכן הכינרת התמלאה שוב וכיסתה חלק מקווייה האדומים ומסלעיה החשופים והדייג נותר בזיכרוני ניצב איתן על סלעיה הבזלתיים של הכינרת שלנו. ●

**בתקווה גדולה לשנה טובה, שקטה ובטוחה יותר קריאה מהנה**

### ורה שלום

מנהלת אגף הייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי

**ה** תקווה צומחת בנו עם בואנו לעולם. אנו לומדים את משמעות התקווה כאשר אנו רעבים ומצפים להזנה, כאשר אנו זקוקים לחום ואהבה, להגנה ולביטחון, וזה אכן מתרחש.

ברגעי משבר וקושי אנו זקוקים לתקווה כדי שנוכל להמשיך ולהתמודד, להצליח ולנצח, להגשים חלומות, לצחוק למרות הכאב, לפעול על אף החששות והפחדים. אנו מאמינים כי מחר יהיה יום חדש... טוב יותר.

בימי מלחמה כאשר מדינה נאבקת על ביטחונה, היא זקוקה לתקווה גדולה ולאמונה בצדקתה כדי שתוכל לעמוד מול הקשיים הרבים והאובדנים הכואבים, ויחד עם זאת להמשיך ולנוע "בבטחה" בדרכי החיים.

בתקופת ההזדקנות יש לתקווה משמעות מיוחדת. זוהי "תקווה מפוקחת" המבחינה בין העיקר לתפל, והנשענת על ניסיון החיים הרב. התקווה בגיל המבוגר היא "תקווה איתנה" המכירה את המציאות ובה בעת מותירה מרחב לאופטימיות להתקיים בה.

מתנדבי הייעוץ לקשיש של הביטוח הלאומי אשר בעצמם חווים את הזיקנה בשלביה השונים, מונעים מתוך האמונה כי ביכולתם לזרוע תקוות בנפשם של אנשים מבוגרים אחרים, בקרב אלה המצויים במשבר, החשים בבדידות ובכאב.

הרצון להעניק והאמונה בכוח האנושי לטעת באחר אהבה ושמחה הם העומדים מאחורי התקווה. מתנדבים רבים מבטאים תחושה זו באומנם:



מו"ל

אגף ייעוץ לקשיש - המוסד לביטוח לאומי

עורכות

ניצה אייל - פסיכולוגית וחוקרת זיקנה  
יעל רייכנטל - גרונטולוגית

חברי מערכת

ורה שלום - מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי  
דפנה כהן - סגנית מנהלת אגף ייעוץ לקשיש, המוסד לביטוח לאומי  
רפאלה גינגר - מנהלת תחום ייעוץ לקשיש סניף עפולה, המוסד לביטוח לאומי  
גדי פורת - מנכ"ל ועורך דורות לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עריכה והפקה

דורות - לקידום אוכלוסייה מבוגרת

עיצוב גרפי

אפי אליסי

כתובת להחזרות דברי דואר

ביטוח לאומי, ייעוץ לקשיש  
ת.ד. 10300 רמת גן

כתובת המערכת

ת"ד 1417 כפר סבא. טל 09-7658088  
פקס 09-7662661  
דואר אלקטרוני: gilhadash@gmail.com



המוסד לביטוח לאומי

מידע זכויות הגיל החדש

## גמלת הסיעוד שיפורים ושינויים

**תיקון בחוק ביטוח לאומי - קצבת נכי רדיפות הנאצים**

על פי תיקון בחוק הביטוח הלאומי, מעתה קצבת נכי רדיפות הנאצים המשולמת על ידי משרד האוצר, לא תילקח בחשבון כהכנסה לצורך קביעת הזכאות לגמלת סיעוד ולצורך חישוב שיעור גמלת הסיעוד.

**עבור מי שמקבלים גמלת סיעוד מופחתת בשל קבלת קצבה חודשית בגין נכי רדיפות הנאצים** - תחושב מחדש הזכאות לגמלה בהתאם לתיקון בחוק. הודעה על שיעור הגמלה החדש תישלח למבוטחים.

**מי שתביעתם לגמלת סיעוד נדחתה בשל הכנסותיהם, והם מקבלים קצבה חודשית בגין נכי רדיפות הנאצים** - עשויים להיות זכאים עתה לגמלת סיעוד, ובלבד שהם תלויים בעזרת הזולת בביצוע רוב פעולות היום-יום (הלבשה, אכילה, שליטה בהפרשות, רחצה וניידות בבית) ועונים על שאר התנאים הקבועים בחוק, לתובעים אלו נשלחים מכתב הסבר +טופס תביעה.

**שינויים במבחני הערכת תלות**

בעקבות המלצות ועדה בראשות פרופ' בן יהודה, רופא מומחה בגריאטריה ומנהל מח' פנימית בב"ח הדסה, עורך המוסד לביטוח לאומי שינויים במבחן התלות לקביעת הזכאות לגמלת סיעוד.

בהערכת התלות יהיו שאלות ממוקדות יותר ופחות בקשות להדגמה. יתבקשו הדגמות רק כאשר התמונה אינה חד משמעית. שיטת הנקוד תהיה מוגדרת וברורה יותר ודרך הערכה תכבד את תובעי גמלת הסיעוד. ●

להשגת מטרותיהם. התקווה שונה מהתכונה אופטימיות, מאחר ואופטימיות מייצגת ציפיות חיוביות לגבי התרחשויות בעתיד (יהיה טוב), בעוד שהתקווה כוללת לא רק את הציפיות החיוביות, אלא גם פעילות, מחויבות והשתתפות אקטיבית – בתכנון דרכים להשגת המטרות, בתכנון שיטות להתגבר על חסמים אפשריים, ובגיוס משאבים אישיים ובין אישיים על מנת להגשים את המטרות.

התקווה של ילדים ומבוגרים, במשפחה, בעבודה ובלימודים נבדקה במחקרים רבים. הוכח בצורה עקבית שיש לה השפעה חשובה על שביעות רצון מהחיים, הישגים בלימודים, הסתגלות, בריאות והצלחה. בכנס בין לאומי, לאחר שהרציתי על תיאורית התקווה, ניגשה אלי אחת השומעות ושאלה: "אני בת 70. האם יש מחקרים על תקווה בגילי?".

## תקווה בכל גיל

במחקר של פרופ' ברנט (2014)<sup>1</sup> השתתפו 182 אנשים בגילאים 95-60. במחקר נמצא כי רמת התקווה שלהם ניבאה בריאות גופנית ורגשית. גברים ונשים עם מטרות, שזיהו נתיבים להשגת מטרותיהם, ושהאמינו כי יוכלו לפעול (לנוע בנתיבים ולהתמודד עם חסמים) על מנת להשיג אותם, נהנו מבריאות כללית יותר טובה מאנשים עם רמות תקווה נמוכות. לעומת זאת, אופטימיות כללית – כלומר ציפייה כללית לטוב, ללא נכונות למאמץ ולהתמודדות עם חסמים, לא נבאה בריאות באותה מידה כמו התקווה. במאמר שכותרתו "התקווה כמנוע של החיים"<sup>5</sup> הדגיש צוות מחקר בין לאומי את חשיבות התקווה כיוצרת משמעות, תורמת ליכולת העמידות והחוסן הנפשי של אנשים באזורי מלחמה ובתקופות משבר.

פרספקטיבת עתיד ותחושת תקווה היו אמנם קשורים לבריאות תקינה והרגשה טובה. אך מה בנוגע למחלות כרוניות? מחלות כרוניות ובעיות בריאות מתמשכות הן סיכון העולה עם הגיל. אך מתברר כי תחושת התקווה מסייעת למתן את תחושת המצוקה האישית ואפילו להפחית את הכאבים בזמן מצוקה ומצב של מחלה כרונית. אחת המשתתפות במחקר סיפרה: "התקווה היא המנוע שעוזר לי לקום בבקר, לא לוותר לכאבים, לא לחכות בעייפות שיגמר עוד יום" אלא "למצוא את הדברים שגורמים לי הנאה וכדאי לי להתאמץ להגשימם". התקווה מסייעת להתמודדות עם מצבים קשים ומאתגרים, ולשמירה על מצב רוח חיובי.<sup>2,7</sup> התמודדות יעילה עם מחלות מחייבת את האדם ואת

של אירועי העבר על חיי היום יום שלנו, כולל רגשות, מחשבות, רצונות ואף שביעות הרצון שלנו מחיינו. שמעתי, כפסיכולוגית, לא אחת תיאורים כגון, סיפור של אדם מבוגר שבשעות קשות בעבודה הוא נזכר כיצד אביו האמין ביכולתו ובסיכויו להצליח, והדבר מעודד אותו לא להתייאש. בחורה אחרת, שמתקשה לבטא רגשות וליצור קשרים, נזכרה כי בביתם לא בטאו אהבה. זיכרונות ילדות נעימים ולא נעימים משפיעים על ההתנהגות בהווה – לפעמים עשרות שנים מאוחר יותר. בעוד שהקשר של ההווה עם העבר נחקר בהרחבה, הקשר בין ההווה לעתיד לא זכה למידה מספיקה של תשומת לב פסיכולוגית. רק בשנים האחרונות התפתחה ההכרה בחשיבותו של העתיד וכוחו לעצב את ההתנהגות בהווה. המחקר הוכיח כי תפיסות העתיד משפיעות על התנהגות בהווה לא פחות מזיכרונות העבר. בנוסף, הפילוסופיה העדכנית אינה מתייחסת לעבר ולעתיד כנפרדים מההווה. אלא מדגישה את ההמשכיות בין העבר והעתיד, ושניהם במשולב מעצבים בצורה דינאמית את ההתנהגות בהווה.<sup>8</sup> אין אנו יכולים לשנות את העבר האובייקטיבי שלנו, אך שינוי מתוכנן ומודרך של ציפיות לעתיד, ישפיע על ארגון ההתנהגות בהווה, ואולי גם על סוג הזיכרונות מהעבר שיעלו לתודעה ויחזקו את ציפיות לעתיד. לכן, יש חשיבות רבה לפיתוח יכולת החשיבה עם תקווה (hopeful thinking) וחשיבה על העתיד לבוא.

## תיאורית התקווה

"תיאורית התקווה" מגדירה את התקווה כחשיבה מכוונת למטרה. היא כוללת 3 מרכיבים: זיהוי מטרה משמעותית, תכנון נתיבים ודרכים להשגת המטרה (כולל התמודדות עם חסמים ומכשולים), וגיוס כוחות פנימיים לנוע לכיוון המטרה. גברים ונשים עם תקווה מאמינים כי יוכלו לזהות ולמצוא מטרות חשובות להם, ויוכלו לפתח נתיבים ודרכים



**אחד המאפיינים המרכזיים שמשותפים לאנשים שמתארים את עצמם כמצליחים (כל אחד בתחום החשוב לו), היא עובדת היותם בעלי תקוות ברורות לעתיד**

# תיאורית התקווה: הקשת בענן והמנוע בחיים



## פרופסור מלכה מרגלית

**ה**תקווה של שרה הייתה לרדת במשקל. לא הרבה, רק 4-5 ק"ג. הרופאה אמרה והדגישה שבגילה כדאי לתכנן ירידה מתונה במשקל.

התקווה של דן היא ללכת כל יום הליכה מהירה במשך 30 דקות. האזעקות בימים האחרונים קלקלו את השגרה. הוא מקווה לחזור להרגל זה ולא לוותר על ההליכה היומית. אולי אפילו ללכת 45 דקות.

התקווה של משה הייתה לנסוע לוורשה, עיר הולדתו ולראות את הבית בו גדל. הוא תמיד רצה לעשות טיול שורשים כשיצא לפנסיה. כעת, כשיצא לפנסיה הרופא אמר לו שקודם עליו לטפל במצבו הרפואי – משה מקווה שבעזרת אורח החיים החדש שאימץ והתרופות שהוא נוטל, יוכל בקרוב להגשים חלום זה.

לכולנו יש תקוות, גדולות וקטנות, מיידיות ולטווח ארוך. אנו משתמשים במילה תקווה לעתים קרובות, מבלי לחשוב על משמעותה. יש המתייחסים לתקווה כאל מושג רומנטי, חלום להשיג דבר מה שיגרום לנו סיפוק ואושר. אנחנו משתמשים

בביטוי 'אני מקווה' כדי לבטא ציפייה או משאלה שיתרחש משהו שאנו רוצים בו. כבר בתנ"ך מוזכרת המילה תקווה לא רק כתפיסת עתיד, אלא גם כמקור לביטחון בהווה. לדוגמה "ויבטחתי כי יש תקווה" (איוב, פרק י"א פסוק י"ח).

צ'רלס שניידר, מחלוצי הפסיכולוגיה החיובית, פיתח במחקריו את "תיאורית התקווה". הוא מצא כי אחד המאפיינים המרכזיים שמשותפים לאנשים שמתארים את עצמם כמצליחים (כל אחד בתחום החשוב לו), היא עובדת היותם בעלי תקוות ברורות לעתיד. בנוסף, אנשים אלה יכלו לתאר בצורה מדויקת יחסית, מה הם עושים על מנת להגשימן.

בעקבות הראיונות שלו ושל תלמידיו, הוא הצליח לבודד שלשה רכיבים מרכזיים, מהם מורכבת התקווה. רכיבים אלה קשורים אחד בשני ובעלי השפעות הדדיות, וכוחם נובע מהצורך שלהם, מה שגרם לו לתאר את התקווה כדומה לקשת בענן, שבה הצבעים המובחנים הם שיוצרים את השלמות.

ברצוני להציג את תיאורית התקווה בתור היכולת להכניס את העתיד לתפיסת חיינו בכל גיל. אתמקד במחקרים על תיאורית התקווה בבריאות ובמחלה שיש להם חשיבות מיוחדת לגיל המבוגר, ואתאר את ההשלכות לחיים, כולל התייחסות לשיטות לפיתוח חשיבה עם תקווה בכל גיל.

## עבר, הווה, עתיד

מחקרים רבים בפסיכולוגיה מקדו את תשומת הלב בהשפעות

פרופסור מלכה מרגלית  
דיקאנית בית הספר למדעי ההתנהגות במרכז האקדמי פרס,  
ברחובות. malka@post.tau.ac.il





# סיפור תיבת פנדורה: כוחה של תקווה

משפחתו להעריך מחדש מטרות אישיות, ומשאבי התמודדות אישיים ומשפחתיים. פיתוח חשיבה עם תקווה ישפיע על ירידה במחשבות טורדניות שליליות, חשיבה נוקשה וסטריאוטיפית ויעזור להתמודדות יעילה.

שיפור היכולת לחשיבה עם תקווה תורם גם לתפקוד האישי, הקוגניטיבי ולמצב רוח חיובי. מחקרים מצאו כי אנשים עם רמות תקווה גבוהות היו יותר סובלניים לקונפליקטים עם עצמם ועם אחרים, ואפילו לתחושות של כאב. זיהוי מטרות, והנכונות להשקיע מאמץ סייעה לאנשים להרגיש שבעי רצון, ולא אפשרה למחלה לפגוע בחייהם מעבר להכרחי. במחקר<sup>4</sup> של אנשים מבוגרים עם חשש לבריאות הלב, נמצא כי התקווה ניבאה התמדה בהתנהגות מקדמת בריאות ואת היכולת לשנות התנהגויות המסכנות את הבריאות (כגון הפחתה של מלח, פעילות גופנית, ביקורים אצל הרופא לבדיקות, וכדומה).

מתוך הכרה את חשיבות התקווה, אי אפשר להימנע מהשאלה – האם וכיצד ניתן להעלות את רמת התקווה? קבוצה קטנה של סטודנטים בשנה א' במרכז האקדמי פרס ברחובות השתתפו בסדנה לקידום תקווה. הם ישבו במעגל וסיפרו על מטרותיהם. מטרת מרביתם הייתה להצליח בלימודים. כשבדקנו בסוף השנה, מצאנו כי סטודנטים שהצליחו להעלות את רמות התקווה בעקבות הסדנה, השיגו ציונים יותר גבוהים מאשר קבלו בסמסטר הקודם<sup>3</sup>. רן, למשל, סיפר כי בלימודיו בתיכון הוא מאוד התקשה. לאחר הסדנה הוא החליט לא לוותר ולא להתפשר. הוא הרגיש שיש לו יותר כוחות להתאמץ, הוא תכנן את זמנו יותר ביעילות, ביקש עזרה מהמרצים והתכונן היטב לבחינות. כשהצליח, טען, "אני מרגיש שחיי השתנו".

אנה ספרה שהסדנה 'צרה פוקוס', עזרה לה לדמיין את העתיד בו היא רוצה, ולא להפסיק להתאמץ להשיגו. סטודנטית נוספת אמרה "החיים קשים, אך כשזוכרים את המטרות, לא מוותרים ומתאמצים". פתאום חייכה ואמרה: "סבתא שלי נהגה לומר לי – לא להתייאש, כשספרתי לה עד כמה קשה לי. אחרי הסדנה התקשרתי לסבתא וספרתי לה על הסדנה. היא שאלה 'האם גם סבתות יכולות לבוא?'

## מקורות

מאחר וקיימת הסכמה הנתמכת במחקר כי יש תרומה חשובה לקידום תקווה בתחומי חיים שונים, מתעוררת מיד השאלה האם אפשר ללמוד ולפתח את היכולת לחיות עם תקווה. מחקרים אחרו כי אפשר לאמן אנשים לחשוב עם תקווה בכל גיל – כתוצאה מכך התפתחו סדנאות לקידום תקווה. הלימוד הוא יחסית פשוט, ומבוסס על עקרונות פסיכולוגיים וחינוכיים יעילים ללימוד כישורים (כמו נהיגה, לימוד שחיה ושפה זרה) אך יש צורך באימון על מנת לפתח הרגלים של תקווה. הלימוד כולל הסבר על התיאוריה ותרגול בזיהוי מטרות אישיות (קטנות ומרכזיות) ונתיבים לפעולה, תוך שימוש בשיטות האימון הבאות:

**אימון מנטאלי:** לפיו האדם מתרגל בדמיונו סימולציות – מעין סרט בו הוא הבמאי והגיבור הראשי שמציג לעצמו מטרות, במילים ובתמונות. סרט עם קולות, תחושות ואפילו ריחות. במצבים אלו האדם מתקדם בנתיבים (מחשבתיים) שתכנן לכיוון המטרה, מתמודד עם אתגרים וחסמים, וחוגג הצלחות.

**ויסות ריגשי:** בנוסף לסימולציות, כוללת הסדנה תרגול של ויסות רגשי, לימוד מצבי רגיעה תוך שימוש בנשימות עמוקות ותמיכה בין אישית.

חשוב להדגיש כי אין די בלימוד העקרונות של הסדנה. יש הכרח לתרגל חשיבה עם תקווה – בצורה עקבית וחוזרת.

## תקווה לעתיד

תיאורית התקווה מרחיבה את פרספקטיבות ההווה בכך שהיא משלבת את תפיסת העתיד בחיינו. ככל שנגדיר את המטרות שלנו בעתיד, וככל שנתכנן דרכים להשיגן, נצליח למצוא כוחות פנימיים להשקיע מאמצים ולהתמודד עם אתגרים. נזכור כי הציפיות, התכוננים וההתמודדות תורמים לשיעור הרצון שלנו מחיינו, ולשיפור איכות החיים בכל גיל. ●

**ב** מיתולוגיה היוונית פנדורה הייתה האישה הראשונה שנוצרה על ידי זאוס כעונש למין האנושי, על כך שגנבו ממנו את סוד האש.

על פי המיתולוגיה פרומתאוס ואפימתאוס היו שני האחים האחראים לבריאת האדם ולחיוזוק מעמדו, חוכמתו וכוחו בעולם. לכן הם נרדפו לא מעט על ידי זאוס ראש האלים. פרומתאוס היה האח החכם והאחראי (פירוש שמו: במחשבה תחילה), ואילו אחיו אפימתאוס היה פיזי וחסר אחריות (פירוש שמו: חושב לאחר מעשה). אפימתאוס היה אחראי על מתן תכונה חיובית לכל חיה. אך כאשר הגיע הזמן לתת לאדם תכונה חיובית – לא נשאר דבר. פרומתאוס, אחיו, הרגיש שמכיוון שהאדם עליון לכל החיות האחרות, עליו לקבל מתנה שאין לאף חיה אחרת. לכן פרומתאוס גנב את האש מזאוס ומסר אותה לאדם. זאוס התרגז וכעונש ציווה על האלים ליצור אישה מושלמת, אך רעת לב וטיפשה, כמתנה מורעלת לאדם.

פרומתאוס הזהיר את אפימתאוס לא לקבל מתנות מהאלים. "אתה יודע עד כמה מסוכנות מתנותיו של זאוס!" הזהיר פרומתאוס את אחיו אפימתאוס, "אל תיקח מידי שום דבר!". "אעשה כדבריך, לא אקח!" הבטיח אפימתאוס, האח הפיזי, ומיד שכח את שהבטיח.

יום אחד כשנעדר פרומתאוס מן הבית, הביא זאוס מתנה נפלאה לאפימתאוס: אישה. "את האישה הזאת הבאתי לך

במתנה", אמר זאוס לאפימתאוס, "שמה פנדורה. היא תדע לאהוב אותך, ותעניק טעם חדש לחייך – טעם שלא ידעת מעולם". אפימתאוס שכח את אזהרות אחיו, וכשפנדורה הגיעה אליו הוא התאהב בה והתחתן איתה.

"כל שבביתנו הוא גם שלך!" הבטיח אפימתאוס לאשתו. "רק את התיבה הזו לא תפתחי לעולם!" הוא אמר, והראה על תיבת אבן קטנה וסגורה שעמדה בפינה, "היא של אחי פרומתאוס ואיש לא רשאי לפותחה!". "ומה יש בתיבה?" שאלה פנדורה בסקרנות. "אינני יודע מה בתוכה!" אבל דבר אחד אני יודע: אסור באיסור חמור לפותחה. זה הכול!" ענה אפימתאוס.

התיבה הסגורה לא נתנה לפנדורה מנוח. "מה יש בתיבה הזאת שאסור לפותחה?" היא שאלה את עצמה, "בטח יש בה משהו יקר. אולי איזה כישוף, או תכשיט. ואולי נמצאת בתוכה מתנה. כל כך קשה לי להתאפק מלפתוח אותה... אני מוכרחה להציץ לתוכה". יום אחד, כשהייתה לבדה בבית אמרה פנדורה לעצמה "רק להציץ, ומיד אסגור!" פנדורה שלחה את ידה אל מכסה התיבה, ופתחה סדק צר. פגעים, תחלואים, כאב, סבל, דבר, עצב, עוני, פשע, מגפות וייסורים פרצו מן התיבה והתפשטו באוויר העולם. פנדורה מיהרה לסגור את התיבה, אבל היא איחרה את המועד. לעולם לא יוכל עוד איש, או אל לאסוף מן העולם את הצער, ולהשיבו אל התיבה.

כששב פרומתאוס הביתה, וראה את פני אפימתאוס ופנדורה, הבין את אשר קרה. "את הנעשה אין להשיב", אמר פרומתאוס בכאב ובכעס גדול, "הצער והכאב לא ירפו עוד מן העולם. אבל בואו נבדוק בזהירות, אולי נמצא בתיבה עוד משהו שיוכל להקל על בני האדם המתייסרים". פרומתאוס אהב את בני האדם, ודאג להם מאוד, שכן היו כולם יצירי כפיו. הוא פתח את מכסה התיבה, והציץ לתוכה. ואכן, יצור קטן וחלוש נשאר בתחתיתה, ולא הצליח לצאת. פרומתאוס הוציא את היצור העדין באצבעותיו, ואמר לאפימתאוס ולפנדורה: "הנה, ראו, זוהי התקווה. היא קטנה ושבירית, אבל כוחה רב ועצום. כל עוד יש תקווה לאדם, הוא יוכל לשרוד ולהתקיים למרות כל הייסורים, הכאב והצער. לכן, שמרו עליה מכל משמר, והעבירו אותה הלאה, גם לדורות הבאים". ●

**"הנה, ראו, זוהי התקווה. היא קטנה ושבירית, אבל כוחה רב ועצום. כל עוד יש תקווה לאדם, הוא יוכל לשרוד ולהתקיים למרות כל הייסורים, הכאב והצער. לכן, שמרו עליה מכל משמר, והעבירו אותה הלאה, גם לדורות הבאים"**



בניו יורק הליצנים הרפואיים הראשונים. מדובר בתחום של רפואה חלופית, שבה בא לידי ביטוי כוחו של ההומור שנמצא בעל השפעה ויכולת לשפר את מצבו של המטופל.

הטיפול מתבסס על הסחת דעת בעזרת מעשי ליצנות, סיפורים וקסמים של בעלי מקצוע, לבושים כליצנים.

התיאוריה לגבי כוחו המרפא של ההומור מוסברת על ידי הפרשת אנדורפינים (חומרים כימיים המצויים במוח ומסייעים לשיכוך כאב ולשיפור מצב רוח) ועל שיפור תפקוד מערכת החיסון. ליצנים רפואיים נמצאים במחלקות האונקולוגיות לילדים ולמבוגרים ותורמים את תרומתם.

גם אם מוצה הטיפול המרפא במחלה חשוכה מרפא ועוברים לשלב הטיפול התומך, עדיין יש משקל עצום לאישיות המטופל ולנועם הליכותיו. אם המטופל ער למה שקורה, ודאי שטוב לו להיות בידיים של מרפא נעים, שמסדר רצון להקל על המצוקה.

אם המטופל בהכרה שקועה, חשוב שהמטפל יתייחס לבני משפחה ולקרובים המגיעים. גם אם המוות קרב ואין כבר מה לעשות למעט מתן משככי כאב ועזרה במצוקה נשימתית, עדיין יש לתת תמיכה לקרובים ולדבר בנועם. מילים בוטות כמו: "אבל ברור לך שהיא תמות בעוד מספר ימים", כדי לנער בעל זקן אוהב מאשליה אינן במקום.

### תופעת הפלצבו

המילה פלצבו באה מלטינית (Placebo Domino) ומשמעותה "אֲרַצֵּה את אלוהים" וזה התרגום מעברית ללטינית של "אתהלך לפני אלוהים" מספר תהילים. המילה פלצבו שימשה כתיאור של מתן מחמאה לצורך ריצוי. מכאן הייתה הדרך קצרה לשימוש הרופאים במילה במשמעות של טיפול שניתן במטרה לרצות את המטופל. ניתן לומר שגם המטופל רוצה לרצות את הרופא שנתן לו את התרופה.

#### נמחיש את התופעה בעזרת דוגמה פשוטה:

1000 מטופלים מסכימים להשתתף במחקר על תרופה חדשה לסוכרת. 500 אנשים מקבלים את התרופה, 500 אנשים מקבלים תרופת דמה. איש מהמשתתפים אינו יודע מה הוא מקבל. גם נתני התרופות אינם יודעים מה הם נותנים. והינה מגיעים לתוצאות ואז רואים שבקרב נוטלי התרופה יש 70% הצלחה, ובקרב נוטלי תרופת הדמה יש 30% הצלחה. מבחינה

בין המטפל למטופל ועל האמונה בטיפול ובמרפא, והתקווה והצלחתו.

### כוחה של מילה, כוחו של חיוך

גם בימינו, בהם המטופל מגיע אל הרופא מצויד במידע עדכני וזכאי לחוות דעה שנייה ושלישית, עדיין יש לאותו בעל מקצוע מופלא כוח אדיר. אין ספק שלמילים של רופא ולאופן בו הן נאמרות יש משקל רב. גם אם מדובר בבשורה לא טובה, חשוב שיעביר אותה לאדם בצורה הולמת, נעימה, מרוככת, אמפטית ועם פתח כלשהו לנחמה ותקווה.

רופא יכול להיות בעל ידע בינוני, לא מעודכן לפרטי פרטים, אך בעל קסם, חיוך ויכולת ליצור קשר טוב עם המטופל וכך, יכול לעזור יותר מאשר רופא עם ידע מופלא אך בעל אישיות לא נעימה.

לא רק הרופא יכול להשתמש בכוח זה, גם נותני שירות אחרים: בבואנו למשרד ממשלתי עם בעיה גדולה, ציפיותנו לרוב אינן גבוהות. אם מטפל בך אדם נעים, עם חיוך, הרי שגם אם אינו יכול לפתור את בעיותיך, הנועם והחיוך מכניסים רוח חיובית למצב.

ואם נחזור לביקורו בישראל של נשיא מצרים אנוואר אל סדאת, שהייתה אז בבחינת אויב נורא, בזמנים שעל החזרת סיני אי אפשר היה לדבר. ברגע שהופיע הנשיא בפתח המטוס עם חיוך נעים, נשבה עם ישראל בקסמיו וסיני הוחזרה.

השורה התחתונה, כאשר מדברים על כוחה של מילה וחיוך בקשר הטיפולי – רופא נעים וחייכן עם רוח חיובית ועם ידע סביר, יכול לטפל כראוי במטופלים עם שלל בעיות בריאות. לא הגאונות הרפואית היא זו שמכתיבה את טיב הקשר והטיפול.

### טיפול אונקולוגי ופליאיטיבי (תומך)

חולה סרטן תחת טיפול זקוק לכל האהבה והנועם שניתן לתת. מצבו כה שברירי ומילה שלא במקום עלולה להכניסו לדכאון, לחרדה ובתיאוריה אף לשבש את מהלך הטיפול. כבר לפני שנים רבות הבינו את ערך הרוח החיובית, השימוש בהומור ותעצומות הנפש הנדרשות לחולה סרטן תחת טיפולים.

בשנות ה-80 של המאה העשרים החלו לעבוד בבתי החולים

# האמונה של מטופל במטפל, התקווה ותופעת הפלצבו

## ד"ר דניאל דליות



אחד מספרי הפולחן של הרופאים (ספר פולחן ישן) "מגילת סן מיקלה" של הרופא והסופר השבדי אקסל מונטה, יש קטעים רבים שעוסקים בסוגיית האמונה במטפל.

קטע אחד מספר על רופא ששמו יצא למרחוק, מטופליו סברו כי הוא רופא אליל, האמינו בו ככזה ונהנו מאוד מטיפוליו – הרופא היה גרמני שחי את חייו בפאריס. פעם אחת התבקש להציג את תעודת הרופא במשטרה לצורך הארכת שהותו בפאריס, הוא הסכים להראותה אך ביקש ממפקד התחנה לשמור את עובדת היותו "רופא אמיתי" (ואפילו בוגר אחת מהאוניברסיטאות הטובות בגרמניה) בסוד, כי אם ידעו המטופלים שאינו רופא אליל, יעזבוהו.

קטע נוסף בספר מתאר שיחה בין אקסל מונטה הרופא הצעיר לבין ידידו, רופא שבדי מבוגר בעל ניסיון עשיר אך מעט נרגן. הם משוחחים על מטופלת צעירה שסבלה ממחלת לב קשה ונטתה למות, בתקופה שבה עדיין לא היה לרפואה הרבה להציע בתחום.

יום אחד ביקש מונטה מידידו, הרופא השבדי, שיטפל בה, מכיוון שהיה צריך לעזוב לכמה ימים באופן בהול. בהעדרו של מונטה סיפר לה הרופא השבדי הכול על מחלתה, הדבר

#### ד"ר דניאל דליות

רופא גריאטר במרכז רפואי גריאטרי בית רבקה



הכניס אותה למרה שחורה. כשחזר אקסל מונטה, הוא דיבר עימה בנועם, חייך אליה, החזיק את כף ידה, שם את ידו על מצחה, הרגיע אותה והיא מתה בשלווה.

מאז ומתמיד עסקו אנשים בקהילות האנושיות למיניהן במזור גופני ונפשי. בכל החברות, עוד מתקופת הציידים – לקטים, היו אנשים שתפקידם היה לעזור לנוזק בעת חולי. מאז ומתמיד, בקרב כל העמים והאמונות היה שמור מקום נכבד למרפא.

חלק מהטיפול התבסס על דברים מוחשיים: תרופות מהטבע, צמחי מרפא שונים, ולצידם, נעשה שימוש נרחב בטקסיים רוחניים כמו, תפילה, העלאת מנחה לאלים, לרוחות, לשדים וכיוצא בזאת. הטיפול במהותו התבסס על הקשר



אין ספק שלמילים של רופא ולאופן בו הן נאמרות יש משקל רב. גם אם מדובר בבשורה לא טובה, חשוב שיעביר אותה לאדם בצורה הולמת, נעימה, מרוככת, אמפטית ועם פתח כלשהו לנחמה ותקווה

# "התקווה": משיר להמנון



## אליהו הכהן

**ב** שנה בה מציינת מדינת ישראל מלאת 66 שנה להכרזת עצמאותה ימלאו 127 שנה מאז הושר לראשונה, במושבה ראשון לציון, השיר "התקווה".

את הטיוטה הראשונה של "התקווה" כתב נפתלי הרץ אימבר (1856-1909), כעדותו, בשנת תרל"ח בעיר יאסי ברומניה. לאחר עלייתו ארצה בשנת 1882 שכלל את השיר והוסיף לו בתים תוך כדי סיוריו בערי הארץ ובמושבותיה הראשונות, עד שהשלימו בשנת 1884. מקץ שנתיים התפרסם השיר לראשונה בספר שיריו הראשון של אימבר: "ברקאי" (ירושלים תרמ"ו) תחת השם "תקוותנו". בנוסחו המקורי מנה השיר תשעה בתים המתלכדים למשפט מורכב אחד בן 132 מילים, המתאר את הוויית

**אליהו הכהן** - חוקר את תולדותיו וגלגוליו של המנון "התקווה". חתן פרס ישראל על מפעל חיים, תרומה מיוחדת לחברה ולמדינה לשנת תשע"ג, "על תרומתו לתרבות העברית, בחקר השיר והפזמון"

החומר שנקרא נאלוקסון משמש אותנו בטיפול במינון יתר אצל נרקומנים והוא נוגד את פעולת האנדורפינים. במחקר גאוני בנושא כאב, חלק מהמטופלים קיבלו פלצבו ונאמר להם שקיבלו תרופה לשיכוך כאבים - חלקם דיווחו על ירידה משמעותית בכאב. אז הוזרק להם נאלוקסון בלא שידעו במה מדובר, ולחלק מהמטופלים חזרו הכאבים. ההנחה הייתה שהשפעת הפלצבו גרמה להגברת אנדורפינים פנימיים ואילו הנאלוקסון חסם אותם. כנראה שכמעט כל פעילות פיסיוולוגית עשויה להיות מושפעת מתופעת הפלצבו: כאב, מצב כלי דם, התכווצות והתרחבות, חומציות מיץ קיבה, חום גוף ואפילו מערכת החיסון.

אם אדם מקבל טיפול ויש לו אמונה בטיפול ואמונה בנותן הטיפול, אזי ככל הנראה, מופעלות מערכות שמובילות לשיפור במצב הבריאותי.

כיום נהוג בכל מחקר של תרופה חדשה להשתמש בפלצבו ולבדוק את השפעתו בהשוואה לתרופה האמיתית.

### מעט אתיקה

לכאורה אם בא אלי מטופל עם כאב ראש, יכול אני לתת לו גלולה שמכילה סוכר ולהבטיח כי הכאב יעבור. אך בעצם עבדתי עליו בעיניים, שיקרתי לו. אם אני מאמין כרופא שכאב ראש יעבור גם בלא טיפול, על ידי מנוחה, אמבט חם, אמליץ למטופל על כך כשהוא יודע חד משמעית שאיני מרמה אותו אלא נותן לו טיפול כהבנתי, איש לא אמר שחובה לתת תרופה. אם אני משקר למטופל אני מפר בזאת את כלל הברזל של קשר עם המטופל, כבוד למטופל, אמירת אמת למטופל. תופעת הפלצבו היא מעניינת, אך מקומה במחקרים בלבד, כדי שנוכל להעריך את יעילות התרופה.

### סוף דבר

התייחסתי במאמר זה למספר היבטים שמצביעים על האופן שבו גוף ונפש תלויים ומשפיעים האחד על השני. לדעתי, קשר בין מטופל לרופא הוא קשר נפלא ויכול בהחלט להשפיע על אופן ההחלמה ועל מצב הבריאות. לגבי תופעת הפלצבו, אני מוצא אותה מרתקת אך יחד עם זאת, יש לשמור אותה למחקרים בלבד. ●

משמעותית סטטיסטית נאמר שהתרופה מעולה. איך נסביר את 30% ההצלחה בלא שאדם קיבל תרופה? האדם אינו יודע מה קיבל, הוא מקווה שקיבל תרופה שתעזור לו. תקווה זו עשויה להוריד את רמת הסוכר למרות שבעצם קיבל חומר ללא כל השפעה.

תופעת הפלצבו אינה מוגבלת רק לתרופה, גם ניתוחי דמה, בהם למטופל אין אפשרות לדעת אם עבר ניתוח אמיתי או רק חתך מסוים, מראים את אותה ההשפעה. גם בפרוצדורה מורכבת יותר של השתלת קוצב לב - כשבקבוצת המחקר מזרימים אות הולם לרקמת הלב ובקבוצת הבקרה לא, בלא שהמטופל יכול לדעת - נראה שיפור מסוים בתפקוד הלב בקרב קבוצת הבקרה.

### יצד ניתן להסביר את תופעת הפלצבו?

הבסיס לתופעה הוא הקשר בין נפש לגוף. לאדם יש ציפיות שהתרופה תעזור, ואז מופעלת בגוף שרשרת פעולות כימיות. התוצאה שחש המטופל דומה לזו שאמור היה לחוש בזכות התרופה למרות שבעצם קיבל תרופת דמה.

החומרים הכימיים הפנימיים המופרשים בגוף, מושפעים גם ממצב הרוח והמוטיבציה של האדם. האנדורפינים, אותם הזכרנו בחלק שעסק בליצנות הרפואית, מופקים מהמוח ומתפקדים כמשככי כאבים טבעיים ומשפרי מצב-רוח. חלק מהרצים למרחק מתחילים לחוש בתחושה נעימה לאחר מספר קילומטרים בזכות הפרשת יתר של אנדורפינים.

במוח יש קולטנים שמתחברים לאנדורפינים וכך מתחילה שרשרת של פעולות שבסופו של דבר מסתיימת באותה תחושה נעימה ובהפגת כאב.



**הבסיס לתופעה הוא הקשר בין נפש לגוף. לאדם יש ציפיות שהתרופה תעזור, ואז מופעלת בגוף שרשרת פעולות כימיות. התוצאה שחש המטופל דומה לזו שאמור היה לחוש בזכות התרופה למרות שבעצם קיבל תרופת דמה**

כל עוד היֵרדן בְּגֵאוֹן  
גְּלִיו גְּדוֹתָיו יְגוֹלוֹן  
וְלִים כְּנֶרֶת בְּשֵׂאוֹן  
בְּקוֹל הַמּוֹלָה יִפְלוֹן

התקווה הלאומית. כך ברצף, ללא סימני פיסוק פורסמו בתי השיר במקורם: תקנתינו. "לבקשת אחד הלאומים הנודע"

כל עוד שָׁם עָלֵי דְרָכֵיִם  
שָׁם שָׁעַר יִכַּת שְׂאִיָּה  
וּבֵין חֲרָבוֹת יְרוּשָׁלַיִם  
עוֹד בַּת צִיּוֹן בּוֹכִיָּה

עוֹד לֹא אֲבִדָּה תְּקוּנֵתֵינוּ  
הַתְּקֵה הַנוֹשֵׁנָה  
מְשׁוֹב לְאַרְץ אֲבוֹתֵינוּ  
לְעִיר בְּהַ דָּוִד חַנָּה

כל עוד שָׁמָּה דְּמַעוֹת טְהוֹרוֹת  
מַעֲיִן עַמִּי נוֹזְלוֹת  
לְבָבוֹת לְצִיּוֹן בְּרֹאשׁ אֲשֶׁמּוֹרוֹת  
יְקוּם בְּחֻצֵי הַלֵּילוֹת

כל עוד בְּלִבּוֹ שָׁם פְּנִימָה  
נֶפֶשׁ יְהוּדֵי הוֹמָיָה  
וּלְפָאֵתֵי מְזֻרַח קְדִימָה  
עֵינֵינוּ לְצִיּוֹן צוֹפִיָּה

כל עוד רָגַשׁ אֶהְבֵּת הַלְּאוֹם  
בְּלֵב הַיְהוּדֵי פּוֹעֵם  
עוֹד נוֹכַח קְוָה גַּם הַיּוֹם  
כִּי יִרְחַמְנוּ אֵל זֹעֵם

כל עוד דְּמַעוֹת מַעֲיִנֵינוּ  
תְּרַדְנָה כְּגֶשֶׁם נְדָבוֹת  
וְרִבְבוֹת מְבִנֵי עַמְנוּ  
עוֹד הוֹלְכִים לְקִבְרֵי אֲבוֹת

שְׁמַעוּ אֶתִּי בְּאַרְצוֹת נוֹדֵי  
אֶת קוֹל אֶחָד חוֹזֵינוּ  
"כִּי רַק עִם אַחֲרוֹן הַיְהוּדֵי  
גַּם אַחֲרֵית תְּקוּנֵתֵינוּ"

כל עוד חוֹמַת מְחַמְדֵינוּ  
עוֹד לְעֵינֵינוּ מִיַּפְעַת  
וְעַלֵי חוֹרְבָן מְקַדְשֵנוּ  
עֵין אַחַת עוֹד דּוֹמַעַת





ליאון איגלי, צעיר יהודי מראשון לציון שנשלח לארץ ע"י הברון רוטשילד כדי לעבוד כמדריך חקלאי במושבות, היה הראשון שהלחין את השיר. הניסיון לא עלה יפה והלחן לא נקלט מפאת היותו ארוך ומסורבל: איגלי הלחין בלחן שונה את כל אחד מתשעת הבתים המקוריים של השיר ולפיכך נזנח הלחן ונשכח. שמואל כהן (1870-1940), צעיר בן 17 שעלה ארצה מרומניה בשנת 1887 והתיישב בראשון לציון, השכיל להצמיד לשיר "תקוותנו", בשלהי אותה השנה, לחן של פזמון עגלונים רומני בשם "CARUL CU BOI" ("העגלה והשוורים"). לחן זה מושתת על מנגינת-עם של השיר המולדאבי "FOAIE VERDE" ("עלה ירוק") שצליליו מהדהדים בעשרות שירי עם ויצירות מוזיקליות שחוברו לפניו ואחריו. תוך כדי התאמת הלחן למילותיו של אימבר חלו בו אי-אלו שינויים וגם קצבו הואט.

השיר החדש הושר לראשונה בהתכנסויות של איכרי ראשון לציון, וכעבור שנתיים היה לשיר האהוב ביותר על הפועלים בצאתם מדי בוקר לעבודתם במושבה החדשה רחובות. עד

מהרה אומץ ע"י המתיישבים כהמנון הבלתי רשמי של רחובות ובהדרגה החל מתפשט מיישוב ליישוב. לאירופה הגיעו צלילי "התקווה" בפי משה דוד שוב, ממייסדי ראש פינה, שנהג להופיע כחזן וזמר בקהילות הגולה. החזן פרידלנד מברסלאו רשם מפיו את תווי הלחן ופרסמם לראשונה תחת השם "SEHNSUCHT" ("געגועים") בחוברת "ארבע מנגינות סוריות" (1895) שהוציא בעירו. באותה השנה, הופיע השיר בשירון העלייה הראשונה "שירי עם ציון", שהוציא הבילוי"י מנשה מאירוביץ, ולראשונה העניק לו העורך והמדפיס אברהם משה לונץ את שמו "התקווה" שנתקבע מאז. מפליאה עוד יותר התבססותו של 'התקווה' לאור העובדה שעוד במאה ה-19 הוכרוזו לא פחות משלוש תחרויות לחיבור המנון לאומי, אך אף לא אחת מהן הניבה שיר שבעיני הציבור התקרב למדרגת המנון. בתחרות הראשונה (1882) נבחר שירו של המשורר היהודי-רוסי שמעון ש. פרוג "הכוס", בשנייה (1886) נבחר שירו של מ.מ. דוליצקי "על הררי ציון" ובשלישית (1898) נואשו השופטים (ביניהם הרצל ונורדאו) מלמצוא ולו שיר אחד הראוי להיות המנון.

לקראת הקונגרס הציוני הרביעי שנערך ב-1900 בלונדון, נתכנסה שם אסיפה ציונית רבת משתתפים בנוכחות הרצל, נורדאו וזנגוויל (מתרגם "התקווה" לאנגלית). בסיומה שר הקהל את ההמנון האנגלי ואחריו, באופן ספונטאני, פרצה לפתע שירת "התקווה" כשהקהל כולו קם ועמד על רגליו. צמרת המנהיגות הציונית נוכחה לדעת כי "התקווה" בוערת בעצמות וראויה לשמש כהמנון, ומאז שנת 1903 הושר השיר בסיומם

של כל הקונגרסים הציוניים. במרוצת השנים חלו שינויים אחדים במבנה השיר ובמילותיו כמו-גם בלחנו. כבר ב"שירי עם ציון" של מאירוביץ הפך הבית הפותח של הנוסח המקורי לבית החוזר ("עוד לא אבדה"):

**כָּל עוֹד בְּלִבְּב פְּנִימָה  
נֶפֶשׁ יְהוּדִי הוֹמֶיָה  
וּלְפָאֲתֵי מִזְרַח קִדְמָה  
עֵין לְצִיּוֹן צוֹפֶיָה  
עוֹד לֹא אָבְדָה תִּקְוַתְנוּ  
הַתְּקוּהָ הַנּוֹשָׁנָה  
לְשׁוֹב לְאַרְץ אֲבוֹתֵינוּ  
לְעִיר בְּהָ דוֹד חַנָּה**

אך השינוי העיקרי נערך בשנת 1905 על ידי יהודה לייב מטמן כהן, מורה בביה"ס בראשון לציון: מטמן (לימים: מטמון) כהן המיר את המשפט "לשוב לארץ אבותינו לעיר בה דוד חנה" שבבית השני ב"להיות עם חופשי בארצנו ארץ ציון וירושלים", ואת הצירוף: "התקווה הנושנה" המיר ב"התקווה שנות אלפיים". המלחין חנינא קרצ'בסקי שעיבד את "התקווה" למקהלה בראשית ימי השלטון הבריטי, הוא האחראי לתוספת התיבה "בת":

**עוֹד לֹא אָבְדָה תִּקְוַתְנוּ  
הַתְּקוּהָ (בְּת) שְׁנוֹת אֲלֵפִים  
לְהִיּוֹת עִם חֹפְשֵׁי בְּאַרְצֵנוּ  
אַרְץ צִיּוֹן וְיְרוּשָׁלַיִם**

באמצע שנות העשרים השתנה קמעה גם הלחן: מנגינת המילים "להיות עם חופשי", שחזרה על עצמה בשתי הפעמים שבהן הייתה מושרת, הושרה באופן שונה בראשונה מבין השתיים. מאז שלהי המאה ה-19 פילס שיר



**רק בקונגרס הציוני הי"ח  
שהתכנס בפראג בשנת  
1933 הוכרז כי "לכי  
המסורת רבת השנים,  
הדגל הכחול-לבן הוא  
הדגל של ההסתדרות  
הציונית ו'התקווה' הוא  
ההמנון של העם היהודי"**

"התקווה" את דרכו בבטחה אל נפש ההמונים והתנחל עמוק בלבב פנימה. יתרה מכך: לטעמו של המושל הבריטי הראשון של ירושלים, רונאלד סטורס, היה "התקווה" ההמנון היפה ביותר בעולם אחרי המנון של אוסטריה ורוסיה. הוא אף קיווה בכל לב שיימצא המעבד המתאים אשר יידע לשוות למנגינתו הרמוניות של כיסופים. במרוצת הזמן הוכרו שני הבתים הראשונים של השיר כהמנון

הלאומי היהודי בפועל מבלי שנקבע כך בחוק או בתקנה. השיר מעולם לא נבחר על ידי ועדה או מועצה או רשות כלשהי ואף לא נשלח אי פעם לאיזושהי תחרות. רק בקונגרס הציוני הי"ח שהתכנס בפראג בשנת 1933 הוכרז כי "לפי המסורת רבת השנים, הדגל הכחול-לבן הוא הדגל של ההסתדרות הציונית ו'התקווה' הוא ההמנון של העם היהודי".

ככל שיר עם "התקווה" הוא המנון שהתגבש עם הזמן וניתן להצביע על תהליכי התהוותו. ללחנו אין זכויות יוצרים: אף לא אחת מעשרות היצירות המוזכרות כמקורותיו של הלחן אינה זהה לו כפי שהוא מושר כיום. שירים אין ספור הוצעו במרוצת השנים כמועמדים להמנון הלאומי, ("שם במקום ארזים", "תחזקנה", "שיר המעלות", "ירושלים של זהב" ואחרים), אך על תופעה אחת אין עוררין: במשך למעלה ממאה שנים קמו כאיש אחד מיליוני יהודים מקצווי מזרח ועד סוף מערב ושרו

את "התקווה" במלוא ההזדהות, בהתרגשות אין קץ ובעין דומעת. בפעם הראשונה מזה אלפי שנים, היה לעם היהודי כולו שיר עברי אחד משותף שאין מקורו בתנ"ך, בסידור או במחזור, והוא אומץ אל לב והתפשט ללא יד מכוונת וללא התערבות יזומה. הצירופים "נפש יהודי הומייה" ו"עין לציון צופייה" משוקעים מאז במחזור הדם של התחייה הלאומית והותירו חותמם בהיסטוריה, בספרות, באמנות, בעיתונות ובזמר.

מאז שנת תש"ח היה "התקווה" להמנונה הייצוגי של מדינת ישראל ורק בשנת 2004 עוגן רשמית בחוק כהמנון המדינה. או-אז התגשם חזונו של הסופר היהודי יצחק פרנהוף מגליציה שעוד בשנת 1896, שנה לפני כינוסו של הקונגרס הציוני הראשון ניבא: בארץ ישראל תקום מדינה יהודית שתיקרא "מדינת ישראל", הדגל הלאומי שלה יהיה "דגל מרוקם מגן דוד" והמנונה יהיה "התקווה". ●

**בול התקווה**



**צמרת המנהיגות הציונית  
נוכחה לדעת כי "התקווה"  
בוערת בעצמות וראויה  
לשמש כהמנון, ומאז  
שנת 1903 הושר השיר  
בסיומם של כל הקונגרסים  
הציוניים**



כאשר אנו חווים משברי חיים ואובדנים (אין מדובר במעברים נורמטיביים משלב לשלב) לדוגמא: מות ושכול של בן/בת זוג, ילד והורה, פיטורין, מחלה ונכות, הגירה, גירושין – אנו מתמודדים עם מצבי לחץ ומשבר המצריכים כוחות ומנגנונים של התמודדות, הסתגלות והשלמה.

הופעתה של מחלה פיזית או נפשית, משפיעה הן על הפרט שנפגע מהמחלה והן על סביבתו המשפחתית הקרובה – בני זוג, ילדים, משפחה מורחבת. כאשר אדם הופך מוגבל הוא זקוק לעזרה ולסיוע והחיים הופכים להיות התמודדות יומיומית.

ניתן לאפיין כמה תחומי התמודדות מרכזיים במצבי מחלה: **שינויים בתפיסת הזהות העצמית** – מעבר מ”אני בריא, חזק, שולט בחיי – לאני חולה ומוגבל, איבדתי שליטה”.

**קשיים כלכליים** – מגבלה פיזית קשה, אשפוזים ממושכים או טיפולים רפואיים עשויים לגרום להוצאות כלכליות גדולות ובהתאם גם לשינוי חווית העצמאות והיכולת.

**קושי בתפקוד המשפחה** – מגבלות פיזיות והקשיים הרגשיים הנלווים להתמודדות עם קבלת אבחנה של מחלה כרונית עשויים להביא לפגיעה בתפקוד בתוך המשפחה ולקשיים במערכת היחסים והתנהלות המשפחה.

**בידוד חברתי** – אלמנט משמעותי זה נובע במקרים רבים מתחושת בושה עקב שינוי במצב הפיזי וקושי להיחשף. במקרים אלו, הבושה והקושי לבקש עזרה מביאים להתרחקות והסתגרות דווקא בתקופה בה יש צורך קריטי בתמיכה.

**הימנעות מפעילות** – מחלות כרוניות מסוימות מעמידות את הסובל מהן בפני חרדה מתמדת מהתקף, התדרדרות ואף ממות. חרדה תמידית עשויה להביא לחוויה של חוסר אונים, ייאוש והימנעות מפעילות מתוך חשש כי עשייה מופרזת תהווה סיכון בריאותי.

### כיצד מתמודדים – שמירה על בריאות גופנית ונפשית

אנשי מקצוע מבחינים בין מציאות אישית ומשפחתית המלווה בבריאות נפשית למציאות שאינה מלווה בה. בריאות

המשך בעמוד 16 ←

מהו הסוד? האם נוכל ללמוד כיצד ליישם את הכללים להתמודדות יעילה עם האתגרים שמציבים שלב הפרישה ושלב ההזדקנות כאשר מתלווה אליהם התמודדות עם מחלה?

### אדם עם מחלה או מחלה עם אדם?

”לקח לנו 3 שנים להבין שמה שקורה עם אימא שלנו זה מחלה. שלוש שנים שבהם היא התלוננה על ידיים כואבות, כאבים מוזרים, חזקים, גבשושיות בשרירים, פרקים כואבים אך לא נפוחים, כאבי גרון, אבל לא מצאו כלום... למרות שמשוהו קרה... וזה מפחיד!!”

התחלנו לפנות לרופאים: אורטופדים, רופאי משפחה, נירולוגיים, אפילו לפסיכיאטר הגענו, ואף אחד לא יודע מה לעשות, לא מוצאים כלום. ושוב, כאבים משונים, עייפות, היו ימים שפעולות פשוטות ויום יומיות היא לא יכלה לעשות, נשארה במיטה חסרת אונים, ואנחנו בדאגה עוקבים אחר המציאות שמשתנה לנגד עינינו: אימי האהובה שהייתה פעילה, הופכת עולמות, בלתי תלויה – הפכה למסתגרת, אינה יכולה לנהל את חייה, שלא לומר את משק הבית.



### בגיל הפרישה מתמודדים בני הזוג עם שינויים בריאותיים והורמונאליים, עם המקום שלהם במשפחה המורחבת ובחברה, וכמובן, עם שאלת הצלחת זוגיותם

הסיוט וחוסר האונים שלנו ושלה נגמרו ביום שניתנה לנו תשובה: ”אימכם סובלת מפירומיאלגיה”. וממצב של ”אין מה לעשות, שום דבר לא יעזור, לא ניתן לנצח את הדבר הזה”, עברנו כלנו להתמודדות עם הכרות והבנת המחלה, למידה על הדרכים שיכולות להקל, יצירת קשר עם חולים אחרים, בעלי ניסיון שמהם למדנו מה ניתן לעשות. אימי למדה להקשיב לגופה ואט אט פיתחה תכנית החלמה אישית שמתאימה לה ובמקום ההמתנה לנס, קיבלה על עצמה משימה שביסודה האמירה: ”אני רוצה להיות את החיים ולא להיות על יד החיים”.

# התקווה ותפקידה בשמירה על בריאות נפשית ופיזית במצבי חולי ומשבר

## תמי קויפמן



נה מעולם לא חשבה שתגיע אלי ותשב מולי עיפה, כבויה וחסרת אונים.

רק לפני שנתיים עוד ניהלה בהצלחה מפעל גדול, מעמדה לא היה מוטל בספק, כך גם כשרונה ויכולותיה. החיים נראו יפים, המשפחה שבנתה הקיפה אותה, והיא זכתה למחמאות רבות על הופעתה ואישיותה, והנה היום היא יושבת מולי ודמעות בעיניה.

”מאז הפרישה שלי מהעבודה חיי השתנו ללא הכר. הכול השתבש. בבית, עם עצמי, עם הבעל. אני לא יודעת איפה להתחיל. אני לא מוצאת את מקומי ושום דבר ואף אחד לא מצליח לעורר בי שמחה ותקווה. הכאבים שאני סובלת מהם מפחידים אותי ולא נותנים לי מנוח, אני עצובה, ממורמרת ולא מוצאת נחמה”. דנה שתקה. נראה שאין לה אפילו כוח להמשיך ולדבר.

לאחר מספר דקות דנה המשיכה בקול שקט: ”אני מרגישה צעירה, יכולה, אני רוצה להספיק לעשות עוד המון דברים שלא הייתה לי אפשרות לעשות כי, את יודעת, ילדים, משכנתא, לימודים, והחיים רצים, והנה עכשיו, כשאני יכולה להתפנות לעצמי אני מרגישה אבודה וחסרת אונים, והאמת היא שרק כשאני רואה את הנכדים אני מרגישה שמחה ומאושרת. אני מסתכלת קדימה ועסוקה בשאלת העתיד שלי, של בעלי, כן, פתאום אני רואה את הזיקנה בפתח...”

סיפוריה של דנה משקף את השלב בו היא נמצאת בחייה האישיים והמשפחתיים, שלב נורמטיבי שכולנו מגיעים אליו, שלב הפרישה שהוא שלב המעבר למחצית השנייה של החיים – שלב הזיקנה.

שלב הזיקנה הוא חלק ממעגל חיי משפחה הכולל את: שלב הבגרות הצעירה, שלב יצירת משפחה חדשה – נישואין, ילדים צעירים, שלב העזיבה של ילדים בוגרים (הקן המתרוקן), גיל הפרישה, ולבסוף, שנות הזיקנה.

בכתבה זו אתייחס לשלבים האחרונים במעגל חיי הפרט והמשפחה ובמקומה של התקווה בהתמודדות עם מצבי משבר של חולי פיזי ונפשי. ראשית, יש להכיר את המאפיינים של שלבים אלו:

**תקופת הפרישה** – תקופת החיים שבאה אחרי שנות העבודה. תקופה זו אינה מגדירה תפקידים ומשימות חברתיות, ולכן גורמת לרבים לתחושות של אי ודאות ולעיתים גם חוסר משמעות וריקנות. בגיל הפרישה מתמודדים בני הזוג עם שינויים בריאותיים והורמונאליים, עם המקום שלהם במשפחה המורחבת ובחברה, וכמובן, עם שאלת הצלחת זוגיותם. יש פרטים וזוגות שישקעו וירגישו עצמם מזדקנים וחסרי תועלת ויש זוגות שיצאו לקריירה שניה, לפעילויות התנדבותיות, לימודים, חוגים, טיולים בארץ ובעולם. הבנים והבנות – ענפי המשפחה נושאי פרי, והנכדים ממלאים את העולם בניחוח שמחה ואהבה.

**תקופת הזיקנה** – תהליך ההזדקנות מציב אתגרים רבים לכל אחד מבני המשפחה ולמשפחה כולה כמערכת משפחתית. זהו מסע הישרדות רצוף שינויים, אובדנים ופרידות, אך טמונה בו גם האפשרות לצמיחה ולהתפתחות.

**תמי קויפמן** – עובדת סוציאלית, פסיכותרפיסטית. מנהלת מרכז ייעוץ לבני משפחה במשבר, מנחת קבוצות ומטפלת פרטנית, זוגית ומשפחתית בקליניקה פרטית. לפרטים נוספים tamik.co.il





על שינוי עתידי מעוררת דכדוך ודחק נפשי המעכב עשייה. לעומתם, חולים ובני משפחה עם רמת תקווה גבוהה נוטים לחולל שינויים בחייהם, נהנים מחתירה למטרות, מאתגרים וממאמץ ופועלים באופן ממוקד להשגת שליטה. עם הצבת המטרה מתעורר אצלם רגש חיובי והתלהבות. לקיחת אחריות ושליטה מעודדת את ההרגשה הטובה ומחזקת את הדימוי העצמי. במציאות שיש בה התמודדות עם מחלה התקווה מיוחסת להתמודדות יעילה יותר, ליכולת של האדם לגייס משאבי תמיכה ולהתייחס למחלה לא כמכשול אלא כאתגר, תוך התמקדות בשינויים לטובה שהתמודדות זו יכולה להביא עמה.

אצל אנשים החיים עם מחלה כרונית המלווה בפגיעה פיזית, התקווה משמשת מרכיב מהותי באמונתם לגבי היכולת להשיג מטרות למרות המגבלות. התקווה מקנה כוח ומשמעות לתהליך ההתמודדות ולעתים יש לה גם תרומה בתהליך הריפוי. זהו משא ומתן של החולה עם המציאות. התקווה נתפסת כאסטרטגיה לשימור אמונות חיוביות בתנאים של איום על העצמי, ולכן מרכיבי התקווה – מרכיב הפעולה והדרכים להשגת המטרות – יהיו חשובים ביותר במהלך ההתמודדות. התקווה גורמת לאנשים לשמר את תחושת ההערכה העצמית על אף האובדנים, ולגייס התנהגויות אשר יובילו להסתגלות אופטימאלית, מבחינה פיזית ופסיכולוגית.

### סוף דבר עם תקווה

הטבע ברא אותנו שונים ביכולתנו להתמודד עם משברים, חרדה ולחץ. אך כל אדם ממוצע מסוגל להתמודד בכוחות עצמו עם חרדותיו ועם מצבי קושי ומשבר יומיומיים. במידה ונוכל ללמוד אילו גורמים מגבירים ואילו גורמים מחלישים את יכולת ההתמודדות שלנו עם הבעיה נוכל להיערך בהתאם ולפתח עמידות גם נוכח קשיים. תפיסת עולם מציאותית, מעשית ונטייה לחיות את הרגע, הצבת יעדים ומציאת משמעות בחיים, קיום חיים אישיים ומשפחתיים מעבר למחלה – כל אלו יתנו סיכוי לפתח עמידות, תקווה וחוסן הן אצל האדם שנמצא במצב של משבר וחולי והן אצל בני המשפחה הקרובים.

המטרה בחיים מושגת כאשר נדע לבחור עיסוקים, פעילויות משמעותיות שמקנות תחושה של כבוד וסיפוק, כאשר יהיו בחיינו קשרים בעלי משמעות ונגלה עניין ואכפתיות כלפי אחרים. ●



### הטבע ברא אותנו שונים ביכולתנו להתמודד עם משברים, חרדה ולחץ. אך כל אדם ממוצע מסוגל להתמודד בכוחות עצמו עם חרדותיו ועם מצבי קושי ומשבר יומיומיים

למצוא קצה חוט שיוביל אותי חזרה לכוחות שלי, לאנרגיות שלי, לשמחת החיים שלי.

דורון מגלה עניין בחיים. הוא מכיר ביכולותיו ועדיין מאמין בכוחו להשפיע על חייו ולהחזיר לעצמו את השליטה עליהם.

"דורון", פניתי אליו, "מה לדעתך יהיה עבורך קצה חוט שאליו תוכל להתחבר, להמשיך הלאה עם כוחות מחודשים?"  
"יש לי חלום", אמר בשקט. "לנגן. לנגן על עוד. כמו שאבא שלי ניגן והייתי שבו בצלילים... הלואי ו..."

חייכתי. ידעתי שדורון מצא את קצה החוט האישי שלו שיוכל להביא לו תקווה ומשמעות שלהם הוא כל כך זקוק. להסתגלות פסיכולוגית למחלה ולמשבר פיזי או נפשי חשיבות אדירה. מחקרים מצביעים על כך שהיכולת להתמודד עם משברים, אבדנים ומחלות מושפעת רבות מהחוסן הנפשי.

עמידות ותקווה משמעותן היכולת לתפקד נוכח קשיים, כמו אלו של דורון, וכוללת תהליך של השבת כוחות שהתערערו תוך הצבת מטרות חיים שהם מעבר למחלה.

תקווה היא משאב אישי, כוח פנימי הניתן לפיתוח, טיפוח והעצמה והוא חיוני להתמודדות עם קשיים, בחירת מטרות ועשיית שינוי בכוון הרצוי.

תקווה היא אקטיבית ולא ציפיה פסיבית שהדברים יתרחשו, "עבודת התקווה" משמעותה חשיפה ללחץ ואיום והתמודדות עימם. היא אמורה לבטא מטרה מציאותית שניתן להשיגה באמצעות פעולות מציאותיות. התקווה מתוארת כ"איזור מוגן" – אי של בטחון בים של פחדים ודאגות.

**ניתן לאפיין חולים לפי רמת התקווה שלהם:**

חולים ובני משפחה עם רמת תקווה נמוכה מפקפקים לגבי יכולתם להציב מטרות ולחולל שינוי, מתקשים לגייס כוחות להתמודד עם שינוי וקושי. עם הצבת המטרה מתעוררים רגשות, כגון: פחד, חוסר אונים, אי נוחות, חרדה והמחשבה

**הגשמת מטרות בחיים:** לאורך כל החיים המטרות שאנו מציבים בפני עצמנו הן בעלות משמעות רבה, וההתמודדות איתן עשויה להביא לתחושות סיפוק ומשמעות. בתקופת הזיקנה, ועוד יותר מכך בזמן מחלה. מטרות אלו עשויות להיות קצרות וממוקדות יותר אך עצם קיומן מביא לשביעות רצון וסיפוק.

התפתחות אישית, השגת מטרות חדשות: גם במעבר לפרישה ובזיקנה זקוק האדם לתחושת התפתחות אישית ותנועה לעבר מימוש עצמי. התפתחות זו עשויה לנבוע מרכישת ידע או מיומנות חדשה, השקעת זמן איכות בנכדים וכן הלאה.

בזמן מחלה, ככל שהאדם הנו יותר מורכב ועשיר בנפשו, רוחני ויצירתי – שביב התקווה והמשמעות עשויים להיות גדולים יותר.

כאשר אחד מהיבטים אלו נפגע באופן משמעותי, עשויים להתעורר קשיים והפרעות רגשיות.

### התקווה ומקומה בדרך אל ההחלמה - מציאת "התקווה האפשרית"

דורון, בן 68, הוא גבר פעיל, כריזמטי, בטוח בעצמו ונוטה למצוא את החיובי בכל דבר. מאז מות אביו, חלה ירידה במצב רוחו: הוא מכונס בעצמו, נוטה לשתוק שעות ומתרחק מילדיו, נכדיו ואשתו. בפגישה עם רופא פסיכיאטר אובחן כסובל מדיכאון והומלץ לו לקחת כדורים ולהגיע לטיפול. דורון הגיע לפגישה כשהוא שפוף, מכונס בעצמו ומתקשה לדבר.

"אני מרגיש שבר כלי. אני לא מכיר את עצמי. כועס על עצמי. לא מבין מה חסר לי ומה אני צריך לעשות כדי לצאת מהמצב הזה. תמיד ידעתי שאני אדם חזק ויש לי כוחות להתמודד עם כל דבר. באתי אליך כי אני מאמין שאולי אוכל



**"המציאות המשתנה" משמעותה שינויים חיצוניים וסביבתיים ושינויים פנימיים הכוללים: שינויים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים ומנטאליים - שינויים שעל כולנו בבוא היום להתמודד איתם כדי להפוך את המחצית השנייה של החיים למספקת ומשמעותית**

נפשית מוגדרת כיכולת להתמודד עם "המציאות המשתנה". "המציאות המשתנה" משמעותה שינויים חיצוניים וסביבתיים ושינויים פנימיים הכוללים: שינויים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים ומנטאליים – שינויים שעל כולנו בבוא היום להתמודד איתם כדי להפוך את המחצית השנייה של החיים למספקת ומשמעותית. באופן טבעי, קשורה הבריאות הנפשית לגורמים אישיותיים קודמים, למצב בריאותי, משפחתי וחברתי.

**קיימים מספר היבטים מרכזיים אשר קיומם מקושר לשמירה על בריאות נפשית לאורך החיים:**

**קבלה עצמית:** מרכיב מרכזי הקשור בהגשמה עצמית, יכולת תפקודית וקבלה חיובית של העבר והחיים שהיו, תקווה לעתיד ומציאת משמעות.

בזמן מחלה, התמודדות חיובית, שיש בה תקווה מחזקת את תחושת האמון בעצמי – היכולת להתמודד עם הקשיים ולקבל אותם, וההכרה בחוסן הפנימי.

**קשרים חברתיים חיוביים:** קיומה של מערכת יחסים יציבה, חמה וטובה עם אדם אחד לפחות (ילד, בן זוג, חברה וכד').

בזמן מחלה, שיפור היחסים עם הסובבים, תביא לתחושת קרבה לאנשים, יכולת להסתמך על אחרים בעת צרה, תחושת אמפתיה לאנשים והשקעה רבה יותר במערכות יחסים.

**אוטונומיה:** תחושה של עצמאות רגשית המתבטאת בשליטה עצמית בהתנהגות, היעדר כניעה ללחצים סביבתיים ויכולת לקבל החלטות הנוגעות לאדם עצמו.

בזמן מחלה, חושת האוטונומיה עשויה להתערער עקב ירידה תפקודית, אך יכולת בחירה של פעילויות פנאי, מקום מגורים וכד' משפרת אותה באופן משמעותי. פתיחות לאפשרויות חדשות – הרחבת תחומי העניין, התוויית דרך חדשה לחיים, הגדלת מגוון ההזדמנויות והמוכנות לשנות את הדורש שינוי.

**שליטה בסביבה:** יכולת האדם לבחור או ליצור סביבה המתאימה לצרכיו הפיסיים, הנפשיים והחברתיים. בזמן מחלה, התאמת סביבת החיים כמו מעבר למגורים בבית שיש בו מעלית, או בחירת חברה מעודדת שיש בה ראייה אופטימית, סקרנית ופתוחה לחיים.





# "תמיד יהיה עוד זמן לחלום שאתה"...



ד"ר מירי ורון

ובעיקר, התקווה היא, שהזמן הניתן לנו יאפשר לחלום.

החלום שנבחר הוא תמונת רעמה של סוס שיש בה עוצמה ונעורים ורוח מנשבת. הרעמה דוהרת אל השחר, אל ההתחלה! תמיד תהיה שהות מספקת כדי לחלום לפני שהצוואר, הנושא את רעמת הנעורים ייתקף כאב... כמו שהריצה בים מתאפשרת לפני שהשרירים כלים.

בשלושה הבתים הראשונים הלכו התמונות ו"המריאו": מחוף הים, מרחוב קטן שהן תמונות מוחשיות, אל החלום, אל הקיום שמעבר, שבו מתממשת משאלת ההתחלה מחדש, הכוח המבטיח, היופי הדוהר.

בסוף השיר מתכנס הבית האחרון אל רשימת מילים אינטימית:

**תמיד יהיה עוד זמן**

**לנשימה**

**לנשיקה**

**לבהלה**

**לשאלה**

**למחילה אחרונה**

**אולי למחילה שלפני אחרונה...**

עד הרגע האחרון של השיר מרסן הכותב את הדטרמיניזם, את הסופיות של הזמן ומצליח ל"הכניע" אותו עם השורה הסוגרת: תמיד יהיה עוד זמן.

תמיד יהיה עוד זמן להיות אנושי, לנשק, לנשום, למחול, ואף לחלום. ●

התקווה משויכת בזיכרון הקבוצתי שלנו ל"רשות הרבים". כקבוצה, כעם נבחר, המושג "תקווה" ככותרת להמנון, שמשמעותו סמלית: כל עוד נשמה באפנו אנו ממשיכים לקוות. לא אבדה התקווה. פני ההמנון מופנים אל העתיד, אל ההמשכיות. התקווה היא הלפיד במרוץ השליחים שנמסר מדור לדור בבחינת "והיגדת לבנך".

לצד התקווה הציבורית, השייכת לכלל, יש בליבו של היחיד תקווה משלו. גם היא נוגעת לעתיד, כי הרי זו משמעות המילה. אינך יכול לקוות למה שהיה, אלא רק למה שיהיה. זוהי תקווה אישית, הנוצרת מתוך משאלות פנימיות לטוב, לשקט נפשי, לאמונה בכוחותיך.

השיר שלפנינו מנסה להכריע את הקץ, את החיתוך והקטיוע של הזמן. כותרתו מכילה ארבע מילים שהזמן מקנן בהן: תמיד, יהיה, עוד וזמן...

הוא מציג תפיסה שמשביעה את הרוחות: "תמיד יהיה עוד זמן". זוהי תקווה רומנטית, מעין משאלת לב. היא איננה ביטוי להתפכחות אל מול המציאות.

אלא ניסיון לנצח את המציאות באמצעות תקווה להתמודד עם הזמן. האמירה החוזרת ונשנית בפתיחת כל בית ובסיומו, היא מעין "השבעת רוחות". אם אומר את ה"מנטרה" הזו אולי אוכל להכניע את האכזריות של תודעת הקץ בחיי. הזמן ש"ניתן" לנו בכוח ההשבעה החוזרת ונשנית יתמלא בכל מה שאנו עדיין יכולים לעשות:

לרוץ על שפת הים כל עוד הגוף לא בוגד בך, לתור אחד גלי האסוציאציות שמעלה נחל חייד, כגון רחוב קטן שעורר פחד כשהשאירו אותך לבד,

לנשימה לנשיקה לבהלה לשאלה אנלי לפני אחרונה תמיד יהיה עוד זמן

לנשימה לנשיקה לבהלה לשאלה אנלי לפני אחרונה תמיד יהיה עוד זמן

לנשימה לנשיקה לבהלה לשאלה אנלי לפני אחרונה תמיד יהיה עוד זמן

לנשימה לנשיקה לבהלה לשאלה אנלי לפני אחרונה תמיד יהיה עוד זמן

רפי וייכרט / תמיד יהיה

תמיד יהיה עוד זמן  
לרוץ על שפת הים  
לנשום את מלח הגלים  
לפני שהשרירים כלים  
תמיד יהיה עוד זמן

תמיד יהיה עוד זמן  
לתור אחר רחוב קטן  
שם נשארת עת קצרה לבד  
מאז ידעת מהו פחד  
תמיד יהיה עוד זמן

תמיד יהיה עוד זמן  
לחלם שאיתה רעמה של סוס  
מבקייע אל השחר  
לפני שהצוואר המתעורר תפוס  
תמיד יהיה עוד זמן

תמיד יהיה עוד זמן  
לנשימה לנשיקה לבהלה  
לשאלה למחילה אחרונה  
אנלי לפני אחרונה  
תמיד יהיה עוד זמן

ד"ר מירי ורון, מרצה לספרות ותיאטרון



# שני ביקורים במרפאה - והתקווה



פרופ' יעקב גינדין

את שלי עשיתי, אני הייתי בתש"ח בהגנה, אפילו נכד שחררתי מהצבא, 2 נינים יש לי", והוא חייך לאשתו בחיך קצר. "שטויות אתה מדבר. רק שטויות עכשיו", היא השיבה לו.

בנימין הבן, העביר לי פתק מגולגל, ובו רשם, שאם זה סרטן - לא לומר לשלמה דבר.

בביקור הראשון ההוא אמרתי לפצינט, שלפני סוללה של בדיקות שעליו לעבור, אני מבקש להפסיק שתי תרופות שהוא מקבל, שלא עוזרות לתיאבון, ואפילו מקלקלות אותו.

קבעתי שיפסיק לקחת אספירין וגם פוסלאן, האחרונה ניתנה לו כנגד אוסטיופורה - הוא אמר, כי זו מחלה של נשים שקפצה עליו, כי הוא כבר לא גבר כמו פעם. אמרתי לו שלא מעט מהגברים בארץ, בעיקר מדור ההגירה והשוואה, סובלים מדלדול הסיידן בעצם. את הטיפול הוא לוקח כבר שנה וחצי.

שלמה קיבל גם תרופה לריפוי ואישוש הקיבה והושט והוזמן לביקורת לעוד חודש וקצת...

בביקור השני היה חזק ומאושש. בא שבוע אחרי יום העצמאות. אוכל טוב יותר. עלה כבר 3 ק"ג במשקל. "חזרתי לצאת להליכה עם השכן. כל ערב מסביב לשכונה". בביקור הזה שלמה דיבר בשביל כולם. לא היה זקוק לדוברים ולמתווכים.

"את האוכל הוא כבר לא מחזיר... אני שוב מבשלת טובה, ולא צריכה את העצות של קלרה מה ואיך לבשל". אשתו נשענה על כתפו של שלמה בגאווה.

"מה הדבר הכי חשוב אצלך בימים האחרונים?" שאלתי את המתאושש.

"האמת, ורק האמת, מה שהיה לי הכי חשוב זו, לא תאמין, התקווה". שלמה חייך בסיפוק. "ביום העצמאות הנכד שלי הופיע בטכס במתנ"ס, ילד טוב. בסוף הטכס שרו כולם את התקווה, ההמנון שלנו. היה לי הכוח לעמוד ולשיר חזק, את כל התקווה, עד - ארץ ציון וירושלים". שלמה הרים זרועותיו לצדדים והדגיש. "זה היה הדבר הכי חשוב שהיה אצלי בחודש האחרון". ●

**ב** יקורו הראשון של שלמה במרפאה היה בסימן דאגה גוברת של 4 בנותיו ו-3 בניו מהחולשה שקפצה על האבא באביב האחרון. את הפסח היה לו קשה לעבור בלא שנאלץ לראשונה בחייו לנהל רק מחצית ה"סדר", ובנימין בכורו לקח בפעם הראשונה את המושכות ואת הפיקוד. בכוס הרביעית כבר נחלש קולו. הנכדים שמו לב ומלמלו בשקט, מפאת כבודו, אך הוא ידע שעל כוחו שתש הם מדברים, ולא על האפיקומן.

גיא היה הנכד שגנב והחביא את חצי המצה, ובתמורת פדיונה בקש שסבא יהיה בריא. סבתא התייפחה מנחת: "איזה ילד - נשמה!"

כל זה היה הסיפור שספרו לי, הרופא הגריאטרי, לאחר שהעובדת הסוציאלית שלחה אותם להעריך את המצב. במכתבה בקשה לציין אם אני חושב שמגיע לשלמה לקבל שעות טיפול במסגרת חוק סיעוד דרך הביטוח הלאומי.

בבדיקה מצאתי ששריריו התדלדלו, והם כחוישים משהיו לפי הערכת המלווים. בשקילה ראו שלמה איבד 12 ק"ג במשקלו, פחות משהיה לפני שנה, כשנשקל בבית המרקחת החדש בקניון שנפתח בשכונה. בנוסף, טען שיש לו בחילה והוא משאיר אוכל בצלחת. "כמו ציפור", אמרה אשתו. "פעם אכל בשביל כל הבית".

בדיקות הדם המקיפות שהביא עמו למרפאה היו תקינות. "שלמה לא איבד רצון לחיות", אמרה אחותו קלרה.

הם הגיעו למרפאה במשלחת, בדאגה רבה. קלרה היא זו שהביאה את אחיה לבדיקה - היא מלווה למרפאה את בעלה הישיש ממנה כבר שלש שנים, ולכן נתפסת במשפחה כאחת ש"מבינה".

שלמה דיבר מעט, הקשיב, ולבסוף אמר: "מה כולם מתרגשים, פרופסור יעקב גינדין - ראש המוקד לסטנדרטים בבריאיות ובמגבלות באוניברסיטת חיפה.

ראש המערך הגריאטרי ברשת בתי החולים של אסותא.





במידה של החזרה:  
ביטוח לאומי, ייעוץ לקשיש  
ת.ד. 10300 רמת גן

שולח  
.P.P  
7001



# לתת מכל הלב

## גמלאים מתנדבים למען האוכלוסייה המבוגרת

### גמלאים וגמלאיות בני 55 ומעלה -

אם אתם מרגישים צורך להעניק, שירות הייעוץ לקשיש בביטוח הלאומי מזמין אתכם לתרום מזמנכם לעבודת התנדבות מעניינת וחשובה עם קשישים.

### תרומה משמעותית לקהילה

בהתנדבות למען הקשישים תתרמו לאיכות חיי הקשישים: תסייעו להם במיצוי זכויותיהם, תערכו ביקורי בית חברתיים, ותתנו להם ייעוץ באופן אישי. במהלך ההתנדבות תקבלו הדרכה וליווי מאנשי מקצוע, ויוענקו לכם כל הזכויות המגיעות לכם כמתנדבים.

### ללמוד באוניברסיטה

כמתנדבים תוכשרו בקורס לגרנטולוגיה (מדעי הזקנה) שיתקיים באוניברסיטה, ותלמדו על זכויות הקשיש והגמלאי בקהילה.

---

הירשמו עכשיו - ותוכלו להתחיל מיד בעבודת התנדבות מעשית.  
פרטים והרשמה בטל' 02-6463400, בימים א'-ה', בשעות 8:00-13:00

---

מידע מפורט על מחלקות הייעוץ לקשיש ניתן למצוא  
באתר האינטרנט: [www.btl.gov.il](http://www.btl.gov.il)/קצבאות/ייעוץ לקשיש



המוסד לביטוח לאומי  
אגף הייעוץ לקשיש