



הגיע הזמן לחופש הגדול

הרב יוני לביא - מנהל מוקד 'חברים מקשיבים'

את כל טורי הווטסאפ הקודמים תוכלו למצוא באתר 'מילה טובה'

אהלן הרב, מה קורה? אתה מרגיש את זה?

מרגיש? את מה?

נו, את החופש הגדול 😊... אצלנו בכיתה כבר ממש מריחים אותו באוויר. ספירת הגומר מתקרבת אל קו הסיום, ועוד מעט נגיד גוד-ביי לאנגלית, המשוואות הריבועיות עם הנעלמים יעלמו ובמקום לשון נוכל פשוט לישון חחחחחחחח

אני שמח לראות אותך כל-כך עליז היום 😊. נו, מה תכננת לחופש?

האמת היא שכלום. אני לא מתכנן. אני פשוט זורם. זה הרי כל הכיף. אתה קם בבוקר (אוקיי, בצהריים), יוצא עם חברים (סתם, למי יש כוח לצאת בחום הזה), קצת מחשב (איזה קצת, ההורים שלי מקטרים שאני 'גר' במחשב), סרטים, פיצה, באולינג, אתה יודע, להעביר ת'זמן בסבבה כזה.

תראה, 'לזרום', זה אחלה כשמדובר בשעתיים. כשמדובר בחודשיים זה כבר סיפור אחר לגמרי... לא פגשת פעם חבר'ה מתלוננים שהחופש הגדול פשוט 'ברח' להם מבין האצבעות? שימים ושבעות שלמים זלגו להם לא ברור לאיפה?

איזה פגשתי?! לי בעצמי זה קורה כל שנה מחדש. אתה עומד כזה בסוף החופש, מסתכל במראה ואומר לעצמך 'בואנה, אתה רוצה להגיד לי שעברו עכשיו חודשיים?! דיייייי...! אבל מה לעשות, הרב, זה הרי כל הקטע בחופש, לא? אחרי שנה שלימה שחופרים לך במוח, שאומרים לך כל הזמן מה-לעשות, איך-להתנהג, לאן-ללכת, להגיע-בזמן, עכשיו יש זמן שבו לא עושים כלווחווים 😊

ממש לא. חופש אמיתי אינו כזה שלא עושים בו כלום אלא דווקא כזה שעושים בו המון. שמספיקים אפילו יותר מאשר במהלך הלימודים, רק ההבדל הוא שהפעם לא אחרים מנהלים לך את הזמן אלא אתה אחראי לעשות את זה בעצמך. אם אתה רוצה שהקיץ הזה יהיה איכותי וברמה הוא חייב להיות מתוכנן מראש.

'מתוכנן', הרב?! 'חופש' ו'תכנון' נשמע לי מילים סותרות בערך כמו 'חמסין קר' 😊.

אז זהו שלא. כלל בסיסי בחיים אומר שכל דבר רציני מצליח הרבה יותר כשמתכננים אליו כמו שצריך. אני מאמין שהחופש הוא דבר חשוב מכדי שנזלזל בו ונעביר אותו בספונטאניות קלילה. מגיע לו שניתן לו את הכבוד הראוי!

אוקיי, אני קולט את הראש. אז מה אתה מציע? איך עושים את זה?

הצעד הראשון הוא לקחת דף נייר ולעשות רשימה של לפחות 15 דברים שאתה רוצה לעשות בחופש הזה. יכול להיות שבתוכם יהיה גם לשכב בטן-גב על החוף ולספור ציפורים בשמים, אבל גם זה יהיה חלק מן התוכנית. אם תשווה את הרשימה שעשית לזו של חבר או שניים אתה עשוי לגלות עוד כמה רעיונות טובים שתרצה להוסיף כדי לשרד את שלך. השלב הבא הוא לבנות תוכנית מעשית שתתרגם את כל החלומות היפים למציאות.

אני זוכר שכשהייתי בכיתה ו' הכנו 'לוח חופש'. קישטנו אותו בציורים של ארטיקים, שמש וכדורי-ים ורשמנו בו את כל הקייטנות והטיולים 😊.

אל תצחק, אני חושב שזה רעיון לא רע בכלל גם לגדולים (אם כי אפשר לוותר על הכדורי-ים 😊) שיכול לעשות סדר בראש ולעזור לממש את התוכניות היפות. הדבר הבא קשור לנושא של שעות שינה.

אופס, הרב, נגעת בנקודה רגישה. בקטע הזה אני ממש בכסח עם ההורים. אבא שלי מה זה כועס עלי ואומר שבחופש אני ברוגז עם השעון ומסוכסך עם השמש כי כנראה אני לא רוצה לפגוש אותה... אבל מה לעשות, כל השנה קשה לי לקום בבוקר. לפחות בחופש, כשאני לא חייב להגיע בזמן לבית-ספר אני מרשה לעצמי קצת להתפרע 😊.

ואיך אתה מרגיש עם זה?

האמת לא משהו. יום שאתה אומר בו מודה אני בצהריים מתחיל באנרגיות שליליות, ובדרך כלל גם ממשיך ככה. בערב אחר כך אני שוב לא עייף, עוד פעם הולך לישון מאוחר, והבוקר שלמחרת הוא שידור חוזר של אתמול. ושלשום. ולפני שלשום...

נראה לי שתירתת מצוין את המצב. השאלה היא מה בכל זאת יכול להיות אחרת. תראה, לא אמרנו שחייבים לקום כל יום לותיקין. בפרט בחופש, מותר לבנאדם לישון יותר. מצד שני כדאי להתאמץ להתחיל את היום בשעה נורמאלית וגם לגמור אותו בזמן. נתקלתי כבר בחבר'ה שהיו גמורים מעייפות בשעה אחת עשרה, אבל התעקשו להמשיך לסחוב כי לא היה נעים להם ללכת לישון בחופש בשעה 'מוקדמת' כזו... אדם בוגר נבחן גם ביכולת שלו להציב לעצמו גבולות. דווקא עכשיו כשאין מסגרת של ב"ס מגיע המבחן האמיתי - איך אני נראה כשלא 'יושבים לי הראש'. האם אני מתפרק, הופך יום ולילה, מאבד את הכיוון, או שהצלחתי לפתח משמעת עצמית ושלטיה ואני מסוגל לנהל את היום שלי בצורה נורמאלית.

ומה אני אעשה בקטע של תפילות? כל השנה קשה לי עם זה, ובחופש עוד יותר...

אין ספק שתפילה היא אחד האתגרים של החופש אך כדאי להזכיר לעצמנו כל הזמן שבשונה מאיתנו אלוקים לא יוצא לחופש ביולי-אוגוסט. הוא נמצא שם בשבילנו כל השנה והתפילה היא המסגרת המינימאלית של הקשר איתו. זה נכון לבנים, שטורחים ללכת למניין, אך רלוונטי לא פחות לבנות. כ"ל לגבי לימוד תורה. האם אני פותח ספר קודש רק כשיש מתכונת מחר? האם אני לומד רק בגלל הציון או בשביל הרב? החופש זו ההזדמנות בשבילי להוכיח לעצמי שלימוד תורה זה דבר שאומר לי משהו, שחשוב לי שהוא יהיה חלק מן החיים שלי גם כשאין בית ספר. מבחינה זאת חמש דקות של לימוד מבחירה שוות יותר משעתיים בשביל הציון. אפשר גם ממש להרגיש איך יום שהתחלתי אותו בפילה ושילבתי בו אפילו חמש דקות של לימוד תורה של משהו שמעניין אותי, נראה אחרת לגמרי 😊.

אוקיי, סבבה. אני אחשוב על זה. יש לך עוד איזה טיפ בשבילי לחופש?

אחד המפתחות הכי חשובים להצלחה בחיים (וברור שגם בחופש) זו היכולת להציב לעצמי גבולות. זה מתבטא למשל במה שקורה לנו כשאנחנו מתיישבים מול מסך. יש כאן איזה קסם! אתה מתיישב מולו רק לוקה, להצצה קטנטנה, ופתאום מגלה שעברו עשרים דקות, שלא לדבר על שעתיים. יש חבר'ה ששורפים ימים ושבעות מן החופש בצפייה וגלישה ובסוף יוצאים עם הרגשה רעה ומתסכלת של החמצה. שווה להקדיש מחשבה מראש: כמה שעות ביום אני מעוניין להקדיש לאינטרנט ולסרטים? מה יעזור לי לעמוד בזה? מה ישמור עלי מלהגיע למקומות שאתחרט עליהם לאחר מכן?

הרב, דווקא בגלל שאני מכיר את עצמי ויודע שבקלות אני יכול להעביר ימים שלמים בטחינת סרטים אני מנסה מאוד למצוא איזו עבודה לחופש 😊. זה גם יעזור לי למלא קצת את ת'ארנק. אתה יודע, לא נעים 'לחלוב' כל הזמן את ההורים...

צודק לגמרי. אפילו אם תמצא משהו חלקי זה מצוין. מה עוד? חוץ מעבודה החופש הוא זמן מעולה לכל מיני דברים שתמיד רצית לעשות אבל אמרת לעצמך שאין לך זמן. תחביבים, גילוי כשרונות חבויים, וכמובן להיות קצת יותר בסניף, בלבות עם חברים (לא בפייסבוק. בחיים האמיתיים), להזיע ולתפוס קצת שמש בטילים בארץ היפה שלנו, כדורסל, אופניים, ים, בקיצור, כל מה שיעזור לך להיפרד קצת מן המחשב ולראות את התכלת של השמים.

סבבה. זה כבר נשמע טוב יותר. תשמע, אחרי כל מה שאמרנו אני כבר לא יכול להכות להתחיל כבר את החופש 😊.

תחזיק מעמד, עוד קצת... רק דבר אחד חשוב מאין כמותו. תשמור על עצמך!

ברור 😊, אלא מה?

אני לא אומר לך את זה סתם. אין לך מושג כמה אסונות קרו בחופש. כל מיני דברים מיותרים שאפשר היה לנמנע אותם עם טיפה מחשבה ואחריות. החיים שלנו יותר מידי יקרים בשביל לגמור אותם בגלל שטויות מטופשות - טרמפים מסוכנים, טיולים בלי אחריות, פגישה עם זרים מהרשת, חומרים מסוכנים, נהיגה בלי רישיון וכדו'. אתה חשוב לכל-כך הרבה אנשים שאוהבים אותך, שמור על עצמך! נדמה לי שאפילו המורים שלך ישמחו לראות אותך בריא ושלם בתחילת השנה הבאה...

אני לא כזה בטוח לגבי המשפט האחרון 😊 אבל לא נתווכח על זה... וואלה, תודה. שיהיה לנו אחלה חופש!