

כאדם חופשי אני אובד בין אלפי ברירות.

בלכתי ברחוב ניבטים אלי עשרות סוגי גבינות, פירות ומיצים

מחלונות הראווה. יש כאן מיני ירקות שמימי לא ראיתי ושאת

שמעם לא שמעתי ואינסוף החלטות שצריך להכריע ביניהן.

מה לשתות בבוקר תה או קפה? איזה עיתון לקרוא? מה לעשות

בערב? להיכן ללכת בשבת? אצל אלו ידידים לבקר?

בצינוק היו החיים פשוטים יותר. כל יום הביא איתו רק בחירה אחת

בין טוב לרע, בין לבן לשחור, בין לומר "כן" או "לא" לק.ג.ב. יתר על

כן, ניתן לי כל הזמן שבעולם לשקול את בחירתי, להתרכז בבעיות

הבסיסיות ביותר של הקיום, להעמיד את עצמי במבחנים של

כחד, תקווה, אמונה ואהבה. עתה, אובד בין אלפי ברירות

יומיומיות, תפסתי לפתע ששוב אין עיתותי בידי להרהר בשאלות

הגדולות.

כיצד ניתן ליהנות מהצבעים העזים של החופש מבלי

לאבד את העומק הקיומי שחשתי בכלא? כיצד לספוג

את כל קולות החופש מבלי להתיר להם להחריש את

קולו המרטיט של השופר ששמעתי בצינוק?

(נתן שרנסקי מתוך "לא אירא רע")

תרבות הצריכה מציעה סולם ערכים שבו האדם נמדד על פי רכושו וכספו או על פי המותגים שהוא לובש ולא על פי מעשיו או רעיונותיו.

הכסף הוא האידיאל, ובדרך אליו הכל מותר.

תרבות הצריכה עוטפת אותנו ומייצרת ריקנות פנימית. כבני אדם, יש לכולנו צרכים חומריים חיוניים וראשוניים, כמו מזון, מים, מחסה וביגוד.

לא פחות מכך אנו זקוקים למילוי צרכים רוחניים כמו חום, שייכות, אהבה או מתן משמעות לחיים.

מה באמת חיוני ומהו בזבז?

תרבות הצריכה משכנעת אותנו שאת הצרכים הרוחניים נוכל להשיג על ידי קניית מוצרים חומריים.

כמה פעמים יצאתם לקניות כדי "להתעודד"?

את הרגשות האמיתיים, כמו גם את האושר, לא ניתן לקנות בכסף.

ככל שאנו מתאמצים יותר בשדה החומרי כך גדלה תחושת הריקנות והסתמיות.

(אוריאל לדנברג. יו"ר ארגון פעמונים).

שלום

אחר הנסיך הקטן

שלום

אחר החוכר.

הוא חנר גלולות חשוכללות שחרוות

את

הציחאון.

חי שבולע גלולה אחת לשבוע, שוב אין

לו צורך לשתות.

למה אתה חוכר את זה?

שאל הנסיך הקטן

זה חוסך הרבה זמן - אחר החוכר-

החומחים חישבו ומצאו שחוסכים

חמישים ושלוש דקות לשבוע.

ומה עושים בחמישים ושלוש הדקות

האלה?

מה שרוצים...

אני, אילו היו לי חמישים ושלוש דקות

פנויות, הייתי הולך לי בנחת לחעיין...

וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם - בַּתּוֹדָעָה הַצִּיְבוּרִית,

זֶנָּה כִּסּוּק זֶה לַעֲצֵב אֶת נוֹשֵׂא הַזְּהִירוֹת הַגְּדוֹלָה

מִשְׁפִּיכוֹת דְּמִים. בַּד בַּגַּד עִם מַצּוּוֹת הַתּוֹרָה

”וְעִשִׂית מַעֲקָה לַגֶּגֶךְ” מַצּוּפִים רַבִּים אֶת הַכִּסּוּק הַזֶּה

לְכָל דִּיוֹן בַּדְּבָר הַחוֹבֵה לְהִישָׁמֵר וּלְשַׁמֹּר עַל עֲצָמֵנוּ.

כָּל אֵימַת שְׁעוֹלָה הַתְּנַהֲגוֹת מִסּוֹכְנַת מַצּוּטֵט כִּסּוּק

זֶה, הַמְּלַמֵּד לַדַּעַת רַבִּים כִּי הַתּוֹרָה מַצּוּוֹה עַל הָאָדָם

לֹא לְהַסְתַּכֵּן לְחַיִּים. עִצֵּם הַמַּגְמָה הַמַּבְקֶשֶׁת לְעֲמָצִים

כָּל הַנִּיתָן אֶת הַסִּיכּוֹנִים הֵיא מִבוֹרְכַת מְאֹד, וְבִימֵי

קִיץ חַמִּים אֵלֶּה הֵיא גּוֹבֵרַת וְהוֹלְכַת. אֲכַן, יֵשׁ אִיסוּר

הַלְכַתִּי לְהַסְתַּכֵּן: בְּנֵהִיגָה פְּרוּעָה, בְּטִיּוֹלִים מִסּוֹכְנִים,

בְּרַחֲצָה לֹא מוֹסְדֵרַת וְכַדוֹ’.

בְּאֹתָה מִיֵּדָה שְׁאֵנוּ שׁוֹמְרִים עַל הַגּוֹךְ שֶׁלְנוּ שֶׁלֹּא

יִכְפַּע אֵנוּ חַיִּיבִים לְשַׁמֹּר עַל הַנֶּכֶס.

אֵנוּ נִתְבַּעִים אֲכּוֹא לְהִישָׁמֵר מְאֹד. לְהִישָׁמֵר מִטְּעוֹת

בְּעִיקְרֵי אֲמוּנָה, וּלְשַׁמֹּר אֶת נַפְשׁוֹתֵינוּ מְאֹד מִלְּנֵהוֹג

בְּהַתְּנַהֲגוּיֹת מַעּוֹתוֹת וְאַכְזָרִיּוֹת. אֵנוּ לֹא רֹאִינוּ

תְּמוּנָה בְּמַעַמַּד הַר סִינַי, אֲלֵא שְׁמַעְנוּ קוֹל צִיּוּי

הַמַּצּוּוֹה עֲלֵינוּ לְהַתְּעַלּוֹת בְּכָל עֵת, וּלְהִידַבֵּק עוֹד וְעוֹד

בְּרִיבוֹנוּ שֶׁל עוֹלָם נוֹתֵן הַתּוֹרָה.

[הַרֵב יוֹבֵל שְׂרָלוֹן]

א-לי א-לי
שלא ייגמרו לעולם
החול והים
ושרוש של המים
בוק השמיים
תכילת האדם

[חנה סינט]

וְנִשְׁמָרְתֶּם

מְאֹד

לְנִכְשָׁתֵיכֶם

(דברים ד, טו)

נקודות למחשבה

מני סכנות פיזיות שאנו יותר חשופים אליהן בחופש.

(שמש, נהגים פרועים, וכד'). דורשים זהירות.

כמה החלטות את סבורה שאת מקבלת ביום? בשעה? האם בחופש

נדרשים לקבל יותר החלטות מאשר בשיגרה? תני דוגמא להחלטה

כזו.

האם את חושבת שצריך להפעיל שיקול דעת ויש בילויים ראויים

יותר וראויים פחות? תני דוגמא לבילוי "נעלה" יותר ודוגמא לבילוי

פחות רצוי.



האם צריכה להיות סיבה טובה/ מטרה לכל דבר שאני עושה?
האם לגיטימי לעשות "סתם"/ "כי בא לי" או שצריך מטרה
והצדקה(כל עוד זה לא מסוכן)

האם את מסכימה עם הקביעה שכמו שיש אוכל "זבל" לגוף
(ועדיף לאכול בריא...) יש גם "אוכל זבל" לנשמה?
תני דוגמא למזון בריא לנפש ולמזון קלוקל לנפש.
האם נכון לומר שהחשש מפני מזון "מקולקל" או "לא בריא"
עולה יותר כשמתחיל החופש?

האם צריך להגביל את מספר הבילויים וה"יציאות"? את המקומו
אליהם יוצאים? את סוג המזון והכמויות? את זמן החשיפה
לשמש? את החברה שבה פוגשים?

מעדיפה להישאר יותר זמן בבית

או

אוהבת יותר לצאת ולהיות בחוץ

אוהבת טיולים ובילויים בחיק הטבע

או

מעדיפה מקומות סגורים ואתרים

בנויים בידי אדם

משתדלת להרבות בירקות

ומאכלים בריאים

או

נהנית לאכול ממתקים

נמצאת בשמש רק מוקדם בבוקר

או בין הערביים

או

מבלה בשעות החמות

ונהנית משמש חזקה ויוקדת

**אצא לקניות ואיהנה מבגדים
ואביזרים חדשים גם כבילוי**

או

**אסתפק בצרכים הבסיסיים
ואקנה רק מה שצריך
ומתי שצריך**

**כנראה אבילה תמיד עם
אותה חברה**

או

**אגוון ואפגוש חברות שונות
לפעילויות שונות**

האם את מסכימה עם הקביעה שכמו שיש
אוכל "זבל" לגוף (ועדיף לאכול בריא...) יש גם
"אוכל זבל" לנשמה? תני דוגמא למזון בריא
לנפש ולמזון קלוקל לנפש.
האם נכון לומר שהחשש מפני מזון "מקולקל"
או "לא בריא" עולה יותר כשמתחיל החופש?

האם צריך להגביל את מספר הבילויים
וה"יציאות"? את המקומות אליהם יוצאים?
את סוג המזון והכמויות? את זמן החשיפה
לשמש? את החברה שבה פוגשים?

האם את מסכימה עם הקביעה שכמו שיש
אוכל "זבל" לגוף (ועדיף לאכול בריא...) יש גם
"אוכל זבל" לנשמה? תני דוגמא למזון בריא
לנפש ולמזון קלוקל לנפש.
האם נכון לומר שהחשש מפני מזון "מקולקל"
או "לא בריא" עולה יותר כשמתחיל החופש?

האם צריך להגביל את מספר הבילויים
וה"יציאות"? את המקומות אליהם יוצאים?
את סוג המזון והכמויות? את זמן החשיפה
לשמש? את החברה שבה פוגשים?

האם את מסכימה עם הקביעה שכמו שיש
אוכל "זבל" לגוף (ועדיף לאכול בריא...) יש גם
"אוכל זבל" לנשמה? תני דוגמא למזון בריא
לנפש ולמזון קלוקל לנפש.
האם נכון לומר שהחשש מפני מזון "מקולקל"
או "לא בריא" עולה יותר כשמתחיל החופש?

האם צריך להגביל את מספר הבילויים
וה"יציאות"? את המקומות אליהם יוצאים?
את סוג המזון והכמויות? את זמן החשיפה
לשמש? את החברה שבה פוגשים?

האם את מסכימה עם הקביעה שכמו שיש
אוכל "זבל" לגוף (ועדיף לאכול בריא...) יש גם
"אוכל זבל" לנשמה? תני דוגמא למזון בריא
לנפש ולמזון קלוקל לנפש.
האם נכון לומר שהחשש מפני מזון "מקולקל"
או "לא בריא" עולה יותר כשמתחיל החופש?

האם צריך להגביל את מספר הבילויים
וה"יציאות"? את המקומות אליהם יוצאים?
את סוג המזון והכמויות? את זמן החשיפה
לשמש? את החברה שבה פוגשים?

מני סכנות פיזיות שאנו יותר חשופים אליהן בחופש.
(שמש, נהגים פרועים, וכד'). דורשים זהירות.

כמה החלטות את סבורה שאת מקבלת ביום? בשעה?
האם בחופש נדרשים לקבל יותר החלטות מאשר
בשיגרה? תני דוגמא להחלטה כזו.

האם את חושבת שצריך להפעיל שיקול דעת ויש
בילויים ראויים יותר וראויים פחות? תני דוגמא לבילוי
"נעלה" יותר ודוגמא לבילוי פחות רצוי.

האם צריכה להיות סיבה טובה/ מטרה לכל דבר שאני
עושה? האם לגיטימי לעשות "סתם"/ "כי בא לי" או
שצריך מטרה והצדקה(כל עוד זה לא מסוכן)

מני סכנות פיזיות שאנו יותר חשופים אליהן בחופש.
(שמש, נהגים פרועים, וכד'). דורשים זהירות.

כמה החלטות את סבורה שאת מקבלת ביום? בשעה?
האם בחופש נדרשים לקבל יותר החלטות מאשר
בשיגרה? תני דוגמא להחלטה כזו.

האם את חושבת שצריך להפעיל שיקול דעת ויש
בילויים ראויים יותר וראויים פחות? תני דוגמא לבילוי
"נעלה" יותר ודוגמא לבילוי פחות רצוי.

האם צריכה להיות סיבה טובה/ מטרה לכל דבר שאני
עושה? האם לגיטימי לעשות "סתם"/ "כי בא לי" או
שצריך מטרה והצדקה(כל עוד זה לא מסוכן)

מני סכנות פיזיות שאנו יותר חשופים אליהן בחופש.
(שמש, נהגים פרועים, וכד'). דורשים זהירות.

כמה החלטות את סבורה שאת מקבלת ביום? בשעה?
האם בחופש נדרשים לקבל יותר החלטות מאשר
בשיגרה? תני דוגמא להחלטה כזו.

האם את חושבת שצריך להפעיל שיקול דעת ויש
בילויים ראויים יותר וראויים פחות? תני דוגמא לבילוי
"נעלה" יותר ודוגמא לבילוי פחות רצוי.

האם צריכה להיות סיבה טובה/ מטרה לכל דבר שאני
עושה? האם לגיטימי לעשות "סתם"/ "כי בא לי" או
שצריך מטרה והצדקה(כל עוד זה לא מסוכן)

מני סכנות פיזיות שאנו יותר חשופים אליהן בחופש.
(שמש, נהגים פרועים, וכד'). דורשים זהירות.

כמה החלטות את סבורה שאת מקבלת ביום? בשעה?
האם בחופש נדרשים לקבל יותר החלטות מאשר
בשיגרה? תני דוגמא להחלטה כזו.

האם את חושבת שצריך להפעיל שיקול דעת ויש
בילויים ראויים יותר וראויים פחות? תני דוגמא לבילוי
"נעלה" יותר ודוגמא לבילוי פחות רצוי.

האם צריכה להיות סיבה טובה/ מטרה לכל דבר שאני
עושה? האם לגיטימי לעשות "סתם"/ "כי בא לי" או
שצריך מטרה והצדקה(כל עוד זה לא מסוכן)

	בחוץ		בבית
	מבנים		טבע
	ממתקים		ירקות
	שמש מוחלשת		שמש יוקדת
	קניות על פי צורך		קניות כבילוי
	חברה מגוונת ומשתנה		חברה קבועה

	בחוץ		בבית
	מבנים		טבע
	ממתקים		ירקות
	שמש מוחלשת		שמש יוקדת
	קניות על פי צורך		קניות כבילוי
	חברה מגוונת ומשתנה		חברה קבועה

	בחוץ		בבית
	מבנים		טבע
	ממתקים		ירקות
	שמש מוחלשת		שמש יוקדת
	קניות על פי צורך		קניות כבילוי
	חברה מגוונת ומשתנה		חברה קבועה

בבית	טבע	ירקות	שמש יוקדת	קניות כבילוי	חברה קבועה
בחוץ	מבנים	ממתקים	שמש מוחלשת	קניות על פי צורך	חברה מגוונת ומשתנה

**היום קצרו והמלאכה
חרובה והפועלים עצלים
ובעל הבית דוחק**

[אבות ג, ט"ו]

לא עליך המלאכה

לגמור

ולא אתה בן חורין

להיבטל ממנה

[אבות ג, ט"ז]

בטלה

גזירת

עיון

(אבות ג, ג)

ישבתי לי מול המחשב. היה לילה קיצי חם.

הייתי לבד ולא היה לי מה לעשות.

בלי להרגיש חלכו להן חמש שעות והשעה

הייתה מאוחרת בלילה.

"שלום" - שמעתי קול רך דובר אלי "כדור הארץ

קורא לך".

פניתי מהמחשב והיא עמדה מולי. יפה, גמישה,

דהויה, מסתורית מעט ועם זאת מוכרת באופן

מטריד. ידעתי שאני זוכרת אותה. לא זכרתי

מאין.

"מי את?" - שאלתי בקול מוטרד קמעה.

"את לא זוכרת אותי?!"

"אני זוכרת אותך בערך, את מוכרת לי מאיזה

שהוא מקום".

"אני המציאות", ענתה בקול חרישי, "חשבתי

לחדש את הקשר".

"הקשר נותק?!" תהיתי בקול.

"די נותק בזמן האחרון", היא אמרה בקול מוכיח,

"באתי לבדוק אם את עוד מעוניינת".

"מעוניינת במה?" - שאלתי.

**"מעוניינת לחדש את הקשר?" ענתה המציאות
בסבלנות.**

"למה לי לחדש קשר שלא נותק?"

**"הקשר נותק, לא שמת לב, נשאבת לעולם
הוירטואלי!"**

**"אני לא", אמרתי בקול חסר ביטחון מנסה
לחפש הוכחות להצהרה, לחקרה שאתבקש.
"את כן", אמרה המציאות בקול נחרץ.**

**"ואם אני כן, אז מה? מה רע לי? המציאות היא
כל כך לא מושגת... היא אפורה, שגרתית,
משעממת, אין בה הרכתקאות, אין בה אשליות,
היא לא מגשימה לי פנטזיות, היא הגיונית, יש
בה מטלות ועבודה קשה, יש בה תביעות,
שיעורים, הורים, תחרויות. למה לי לחדש קשר
עם המציאות?"**

**"ומה יש לך בוירטואליה שלמענה ניתקת קשר
איתי?" שאלה המציאות בהיגיון.**

**הפנאי במשמעותו השלילית והריקנית אינו
אמור להתקיים אצל אף אדם מישראל.
יהודי מאמין אינו אמור לסבול מתחושת ריק
וחוסר משמעות... במעשיו היום- יומיים הוא
מקיים את מצוות הבורא וממילא חייו מלאים
בתוכן ובמשמעות.**

**האם מושג הפנאי במשמעות של זמן חופשי
ממחויבות יכול להתקיים אצל יהודי מאמין
שומר מצוות?**

**האם היהדות מכירה בכך שאדם יחפוץ בבילויים
שאינם בהכרח מוסיפים לו מבחינה דתית או
רוחנית אבל הם חלק מצרכיו כאדם?**

מהפכת הזמן הפנוי

העולם המודרני מאפשר לאדם זמן פנוי בממדים שלא הכרנו בעבר.

נראה כי הדרך שבה האדם מנצל את זמנו הפנוי תהפוך לשאלה המרכזית בהגדרת זהותנו כבני אדם וכחברה. בעבר, הזמן הפנוי היה מצרך נדיר עבור רוב בני האדם. המצאת החשמל גרמה להגדלת הזמן הפנוי בערבים (לפני החשמל הלכו לישון עם רדת החשיכה).

ילדים לומדים כמאתיים ימים בשנה, וחלק גדול מימות השנה הם ימי חופשה.

גם רמת הזמינות של ערוצי הפנאי השונים השתנתה. היום כבר לא צריך לצאת מהבית כדי לצרוך את תרבות הפנאי, הכל נגיש בלחיצת כפתור המקלדת או השלט. שאלת ההתמודדות עם הזמן הפנוי ועיצובה של תרבות הפנאי היא אחד האתגרים המרכזיים בעידן הנוכחי.

(על פי הרב סתיו, מבוא לספרו "בין הזמנים")

ספרים שאני ממליצה לקרוא

סרטים שאני ממליצה לראות

אתרים באינטרנט

שמעוררים השראה

כעילות מקורית שכדאי להכיר

משחקים חדשים

שכדאי ללמוד לשחק

דרכים מקוריות לעזור בבית

במהלך הקיץ

תחומים שלא לומדים בבית ספר

ואפשר ללמוד לבד/ בחוג במהלך הקיץ

יצירות שממש כדאי לנסות לעשות

מקומות שאני ממליצה להתנדב בהם

אנשים שכדאי לנסות לפגוש

עבודות שאפשר לעבוד בהם:

תחביבים שאפשר לפתח בקיץ

מקומות בארץ שכדאי לבקר ולהכיר

נקודות לחשיבה



מהם חוקי ה"עשה" ו"אל תעשה" שלך

בענייני צריכת תקשורת ותרבות?

האם יש באינטרנט סכנת התמכרות?

מה כל כך מושך שם?

האם זה יכול לבזבז יותר מדי זמן

שיכול להיות מנוצל טוב יותר?

האם יש פעילויות במציאות שיכולות

להיות מושכות באותה מידה?

מה את מגדירה כספר טוב? מה צריך להיות בספר כדי שתחליצי עליו

לחברות?

מה יש בספר לא טוב?

מה את מגדירה כסרט טוב? מה יש בסרט שעליו את מחליצה?

מה יש בסרט לא טוב, שלא תרצי לראות?

האם פנאי בהכרח חוביל לבטלה?

האם את חרגישה וחושבת שהפנאי הוא אכן אתגור גדול?

מהם חוקי ה"עשה" ו"אל תעשה" שלך בענייני צריכת תקשורת ותרבות?



אני מחליטה מראש לכמה זמן
להיות במחשב

או

מה שיהיה יהיה ובלבד שהתוכן ראוי

אחפש מקום שבו אוכל לעבוד
ולהרוויח כסף במהלך הקיץ

או

אחפש מקום שבו זקוקים לי
ואשמח להתנדב

בחופש יש לי יותר זמן לגלישה
ובילוי באינטרנט

או

בחופש יש פחות זמן לפעילות
וירטואלית

אני מגבילה ומסננת את זמן
הגלישה ואת התכנים

או

אני זורמת ולא מפסיקה אם
אין לי משהו אחר לעשות ולא
מגבילה תכנים

מעדיפה לעזור בעבודות הבית

או

**מעדיפה לעזור בשמירה על
אחים או אחיינים**

**שמחה לעזור בבית בכיף
(ואף מיוזמתי)**

או

עוזרת בבית עם עיקום הפרצוף

מעדיפה לקרוא ספר

או

מעדיפה לראות סרט

**מעדיפה לנצל זמן פנוי
להעשרה רוחנית, הרחבת
השכלה והשקעה במשפחה**

או

**מעדיפה לנצל זמן פנוי לבילויים
וצריכת תקשורת מסוגים שונים**

	העשרה רוחנית		
	ספר	בילוי	סרט
	עוזרת בכיף	עוזרת כי צריך	
	עבודות בית	בייבי סיטר	
	עבודה	התנדבות	
	יותר אינטרנט	פחות אינטרנט	
	הגבלת תכנים	בלי הגבלת תכנים	
	זמן קבוע מראש	זרימה	

	העשרה רוחנית		
	ספר	בילוי	סרט
	עוזרת בכיף	עוזרת כי צריך	
	עבודות בית	בייבי סיטר	
	עבודה	התנדבות	
	יותר אינטרנט	פחות אינטרנט	
	הגבלת תכנים	בלי הגבלת תכנים	
	זמן קבוע מראש	זרימה	

	העשרה רוחנית		
	ספר	בילוי	סרט
	עוזרת בכיף	עוזרת כי צריך	
	עבודות בית	בייבי סיטר	
	עבודה	התנדבות	
	יותר אינטרנט	פחות אינטרנט	
	הגבלת תכנים	בלי הגבלת תכנים	
	זמן קבוע מראש	זרימה	

העשרה רוחנית	ספר	עוזרת בכיף	עבודות בית	עבודה	יותר אינטרנט	הגבלת תכנים	זמן קבוע מראש
בילוי	סרט	עוזרת כי צריך	בייבי סיטר	התנדבות	פחות אינטרנט	בלי הגבלת תכנים	זרימה

מה את מגדירה כספר טוב? מה צריך להיות בספר כדי שתמליצי עליו לחברות?
מה יש בספר לא טוב?
מה את מגדירה כסרט טוב?מה יש בסרט שעליו את ממליצה?
מה יש בסרט לא טוב, שלא תרצי לראות?
האם פנאי בהכרח מוביל לבטלה?
האם את מרגישה וחושבת שהפנאי הוא אכן אתגר גדול?
מהם חוקי ה"עשה" ו"אל תעשה" שלך בענייני צריכת תקשורת ותרבות?
האם יש באינטרנט סכנת התמכרות?
מה כל כך מושך שם?
האם זה יכול לבזבז יותר מדי זמן שיכול להיות מנוצל טוב יותר?
האם יש פעילויות במציאות שיכולות להיות מושכות באותה מידה?

מה את מגדירה כספר טוב? מה צריך להיות בספר כדי שתמליצי עליו לחברות?
מה יש בספר לא טוב?
מה את מגדירה כסרט טוב?מה יש בסרט שעליו את ממליצה?
מה יש בסרט לא טוב, שלא תרצי לראות?
האם פנאי בהכרח מוביל לבטלה?
האם את מרגישה וחושבת שהפנאי הוא אכן אתגר גדול?
מהם חוקי ה"עשה" ו"אל תעשה" שלך בענייני צריכת תקשורת ותרבות?
האם יש באינטרנט סכנת התמכרות?
מה כל כך מושך שם?
האם זה יכול לבזבז יותר מדי זמן שיכול להיות מנוצל טוב יותר?
האם יש פעילויות במציאות שיכולות להיות מושכות באותה מידה?

מה את מגדירה כספר טוב? מה צריך להיות בספר כדי שתמליצי עליו לחברות?
מה יש בספר לא טוב?
מה את מגדירה כסרט טוב?מה יש בסרט שעליו את ממליצה?
מה יש בסרט לא טוב, שלא תרצי לראות?
האם פנאי בהכרח מוביל לבטלה?
האם את מרגישה וחושבת שהפנאי הוא אכן אתגר גדול?
מהם חוקי ה"עשה" ו"אל תעשה" שלך בענייני צריכת תקשורת ותרבות?
האם יש באינטרנט סכנת התמכרות?
מה כל כך מושך שם?
האם זה יכול לבזבז יותר מדי זמן שיכול להיות מנוצל טוב יותר?
האם יש פעילויות במציאות שיכולות להיות מושכות באותה מידה?

מה את מגדירה כספר טוב? מה צריך להיות בספר כדי שתמליצי עליו לחברות?
מה יש בספר לא טוב?
מה את מגדירה כסרט טוב?מה יש בסרט שעליו את ממליצה?
מה יש בסרט לא טוב, שלא תרצי לראות?
האם פנאי בהכרח מוביל לבטלה?
האם את מרגישה וחושבת שהפנאי הוא אכן אתגר גדול?
מהם חוקי ה"עשה" ו"אל תעשה" שלך בענייני צריכת תקשורת ותרבות?
האם יש באינטרנט סכנת התמכרות?
מה כל כך מושך שם?
האם זה יכול לבזבז יותר מדי זמן שיכול להיות מנוצל טוב יותר?
האם יש פעילויות במציאות שיכולות להיות מושכות באותה מידה?

הזכרי בבחירה שבחרת לאחרונה. האם היה קשה או קל להכריע? מה היו השיקולים לכל כוון? איזה שיקול עזר לך להכריע?

חשבי איפה נמצאת "נקודת הבחירה" שלך? מה החזיתות שבהן את מתמודדת, בתחומים שונים?

כלפי איזה מצוות את "חסיד מעולה" (עושה אותן באופן טבעי ובכלל לא מהרהרת לגביהן) וכלפי איזה מצוות את "מושל בנפשו" (מתחשק לנסות אחרת אבל עוצרת בגלל צו ה').

מי בוחר יותר פעמים, חסיד מעולה או מושל בנפשו? האם בחופש יש יותר סיטואציות שדורשות בחירה והתמודדות?

האם זיהית את עצמך בתוך אחד מהטיפוסים מבחינת הרגלי קבלת החלטות?

האם את רוצה לשנות את אופן קבלת ההחלטות שלך? האם החופשה היא הזדמנות טובה לכך?

הזכרי בבחירה שבחרת לאחרונה. האם היה קשה או קל להכריע? מה היו השיקולים לכל כוון? איזה שיקול עזר לך להכריע?

חשבי איפה נמצאת "נקודת הבחירה" שלך? מה החזיתות שבהן את מתמודדת, בתחומים שונים?

כלפי איזה מצוות את "חסיד מעולה" (עושה אותן באופן טבעי ובכלל לא מהרהרת לגביהן) וכלפי איזה מצוות את "מושל בנפשו" (מתחשק לנסות אחרת אבל עוצרת בגלל צו ה').

מי בוחר יותר פעמים, חסיד מעולה או מושל בנפשו? האם בחופש יש יותר סיטואציות שדורשות בחירה והתמודדות?

האם זיהית את עצמך בתוך אחד מהטיפוסים מבחינת הרגלי קבלת החלטות?

האם את רוצה לשנות את אופן קבלת ההחלטות שלך? האם החופשה היא הזדמנות טובה לכך?

הזכרי בבחירה שבחרת לאחרונה. האם היה קשה או קל להכריע? מה היו השיקולים לכל כוון? איזה שיקול עזר לך להכריע?

חשבי איפה נמצאת "נקודת הבחירה" שלך? מה החזיתות שבהן את מתמודדת, בתחומים שונים?

כלפי איזה מצוות את "חסיד מעולה" (עושה אותן באופן טבעי ובכלל לא מהרהרת לגביהן) וכלפי איזה מצוות את "מושל בנפשו" (מתחשק לנסות אחרת אבל עוצרת בגלל צו ה').

מי בוחר יותר פעמים, חסיד מעולה או מושל בנפשו? האם בחופש יש יותר סיטואציות שדורשות בחירה והתמודדות?

האם זיהית את עצמך בתוך אחד מהטיפוסים מבחינת הרגלי קבלת החלטות?

האם את רוצה לשנות את אופן קבלת ההחלטות שלך? האם החופשה היא הזדמנות טובה לכך?

הזכרי בבחירה שבחרת לאחרונה. האם היה קשה או קל להכריע? מה היו השיקולים לכל כוון? איזה שיקול עזר לך להכריע?

חשבי איפה נמצאת "נקודת הבחירה" שלך? מה החזיתות שבהן את מתמודדת, בתחומים שונים?

כלפי איזה מצוות את "חסיד מעולה" (עושה אותן באופן טבעי ובכלל לא מהרהרת לגביהן) וכלפי איזה מצוות את "מושל בנפשו" (מתחשק לנסות אחרת אבל עוצרת בגלל צו ה').

מי בוחר יותר פעמים, חסיד מעולה או מושל בנפשו? האם בחופש יש יותר סיטואציות שדורשות בחירה והתמודדות?

האם זיהית את עצמך בתוך אחד מהטיפוסים מבחינת הרגלי קבלת החלטות?

האם את רוצה לשנות את אופן קבלת ההחלטות שלך? האם החופשה היא הזדמנות טובה לכך?

סיכום הסדנא

מתכנסים לישיבה במעגל מחוץ לשטח השולחנות.

כל חשתתך מתבקש להוציא מהשקית את הגדרת "החופש הגדול" שנתב בתחילת הדרך ולכתוב שוב הגדרה בצד השני של הדף.

שאלה לדיון: האם חשהו השתנה בהגדרה? מה השתנה? מדוע? כיצד אתם רואים נעת את החופשה המחשמת ובאה? החופש, בניגוד לדימוי הקליל והמשוחרר שלו, יש בו כן רציני מאד.

זה זמן לגלות בו מי אתה באמת, מי אתה רוצה להיות כשאתה חסר חסגרות. החיים כפי שהם באמת- כשאתה אדון לזמנך. לא לתת ליצרים נמוכים להשתלט עליך ועל זמנך אלא באמת להיות אדון ו"למשול" בהחלטותיך.

יסודה של הסדנא בהבחנה שבין "חופש" לבין "חופשה". החילה חופש מעוררת תחושת כוץ בגטן... "עבד ה' הוא לבדו חופשי"... אנחנו אך פעם לא ב"חופש גדול" שהרי עין רואה ואוזן שומעת... והבנייה העצמית לשם שמיים, התנהלותנו הדתית, המוסרית, האנושית, הערכית לא נפסקת בהגיע הסב או הסב ביוני ומתחילה מחדש באחד בספטמבר... ובכל זאת, "חופשה"- מה מקומה? מה יתרונותיה? מה אתגריה?

**עיצוב הסדנא במשבצות ועיגולים, מעבר לקיציות ולשמחה שהם
משדרים, מסמל את חשבון נפש, את חישובי הרווח וההפסד
שמסייעים לנו לקבל החלטות, את הנקודות למחשבה ובעיקר את
נקודת הבחירה. (אותו מקום, על פי הרב דסלר, שבו אתה מכריע
ובוחר וכך עולה לקומה הבאה בעיצוב הרוחני שלך).**

**החופש מדמה את החיים כמבוגרים- לפרק זמן מסוים של השנה
אתה מחליט מה לעשות עם הזמן, מגדיר סדרי עדיפויות ומממש
את הערכים החשובים לך.**

**כל משתתף מביא לסיכום בתוך השקית את הטבלאות השונות
וההורים בנקודות למחשבה.**

**יש בחירות ב"או" שמשקפות אופי, תכונות, הרגלים. אך יש גם
בחירות שהן פונקציה של מחשבה, התלבטות, ערכים.**

**להבחין בין טוב לרע לעיתים קל יותר מאשר לקבל החלטה בין טוב
לטוב יותר במקומות שהם לכאורה "ניטראליים".**

**בתוך המסגרת של "אסור" ו"מותר" יש המון מקום להחלטות
אישיות ב"דבר הרשות". מה שחשוב מאד להבחין הוא שאינך
מתבלבל בין דברים שלא נתונים לבחירה לדברים שכן ניתנים**

לבחירה.

אמנם יש בקיץ הרבה "סור מרע" אך יש גם המון "עשה טוב".

לשם אנו מבקשים לכוון.

מה מערכת השיקולים שכל תלמיד מפעיל בבואו לקבל

החלטות? האם יש מטרה בסיסית שמניעה כל עשייה והחלטות

לגבי פעילות חיובית או שלילית מתקבלות ביחס למטרה

הראשית? (מקדם לשם או מרחיק ממנה).

התנסות בדילמות ובבחירות חשובה מאד כי היא חושפת את

פנימיות האדם. אני מגלה מי אני על סמך בחירותי. סיפור חייו

של אדם מורכב מסך בחירותיו.

מסגרת ההלכה מאפשרת להתכנות לגילויים עמוקים יותר.

האופן שבו ההלכה יוצרת אוירה מודגם באופן ברור בשלושת

השבועות ובתשעת הימים.

"החופש לבחור" הוא הזדמנות גדולה ואחריות גדולה. אנחנו

מקווים שפתחנו נקודות למחשבה ולדיון של כל אחד עם עצמו

על מטרותיו וגבולותיו, צורת מחשבה שתלך עם כל משתתף גם

כשאינ חופשה.

בהנחה שאנו הולכים ומתבגרים, הולכים ומשתפרים, בע"ה מתקדמים ומשתכללים; בחירות הן דרך טובה מאד לשיפור, שינוי ועלייה. יש להביא למודעות את העובדה שאנו בוחרים, לדון באופן ובשיקולים שעל פיהם מגיעים להחלטות וכך אנחנו בע"ה מתגברים ומתבגרים.

את הקולות הקוראים "לזרום", "לחיות", "לא להיות כל כך כבדים" כדאי גם לשמוע ולנסות לברר מה גרעין האמת בתוכם שמאפשר גם נחת, ביטחון, אמונה ושלוות נפש.

יש לכוון את תלמידינו לאיזון הבריא שבין לקיחת אחריות וחיים מתוך מודעות, אתגר, שאיפות רוחניות ואחרות שדורשות עמל ובקרה לבין הנאה מהחיים, טוב לב טבעי, שמחת חיים ואחיזה באנושיות שלעיתים קרובות מתפרצת מתוכם ואנו בחיפוש הגבולות והצבתם אולי מחניקים בלי משים.

ניתן להסיק שהבחירה בין שתי הגישות האלה גם היא לא
שאלה של "או". כאשר יש מסגרת ברורה שקובעת גבולות
וכללים, בתוכה אפשר לזרום, לפרוח וליצור בהתאמה לאופי
ולכשרונות.

"זהו הזמן זה היום זה הרגע, החופש קורא לי מכל הכבישים

זה הזמן זה היום זה הרגע

החופש קורא לי לצאת לחיים חדשים..."

חיצוב גרפי: רבקי - 8436253-054



