



לכתיבה קיף
 נשאים הרהר
 מוזיקה לזכרון
 לזכרון קיף האוסף הנחוצים
 והנחוצים איזה קיף
 הולך להיות.....
 (מאת אריאל)



"משעמם לי" לא אצלנו...

במסכת כתובות נאמר: "...בטלה מביאה לידי שעמום".
 מהי בטלה ומהו שעמום?
 בטלה הינו מצב של חוסר מעש, זמן פנוי ללא תכלית-ריק.
 שעמום הינו הרגש שנוצר כתוצאה מכך ופירושו אדישות ועייפות.

אם נבדוק את אותיות המילה **שעמום** נבחין שהיא היפוך אותיותיו של המושג **משמעות** בתוספת האות **ת"ו**. כלומר, השעמום שווה להיפוכה של המשמעות, היינו חוסר משמעות בחייו של האדם הנגרם על ידי הבטלה. הוספת האות **ת"ו** - **התוכן**, עשויה להפוך את חוויית השעמום לחוויית משמעות קיומית.

בספרו "האדם מחפש משמעות" כותב ויקטור פרנקל על "השאיפה לפשר" (למשמעות). פרנקל טוען כי האדם באשר הוא אדם שואף למשמעות בחייו, ושאיפה זו היא כוח ראשוני המניע אותו. אנשים שחיים ללא תחושת פשר ומשמעות, חיים ב"ריק קיומי", המתבטא בעיקר בשעמום.

חופשת הקיץ הארוכה, עלולה ליצור מצב של היעדר תוכן ובשל כך חוסר משמעות אשר מוביל לידי שעמום.

כבני נוער בוגרים ואחראיים, יש בכוחכם להבין ולהפנים את הצורך הנפשי של כל אדם למשמעות בחייו ולפעול לפני החופשה ובמהלכה, ביתר שאת, כדי למצוא המשמעות עבורכם.

אז מה עושים?

קודם כל תכנון החופשה. מציאת עבודה, התנדבות, צפייה ביקורתית בטלוויזיה, גלישה מבוקרת במרשתת (רשת האינטרנט), השתתפות בפעילויות השונות שבית הספר מארגן, הצבת יעדים לימודיים, הצטרפות לפעילויות בתנועת הנוער או המתג"ס במקום מגוריכם ועוד. אלו הם רק מקצת הדברים שעשויים להפוך את הקיץ שלכם לקיץ משמעותי נטול שעמום.

יחד בעזרה נעשה ונצליח!

ד"ר אמנון אלדר מנכ"ל רשת אמי"ת

הכל אני יכול בחופש הגדול! האומנם!?



אני גולש ברשת עד ארבע לפנות בוקר ומתעורר בשתיים בצהריים!! אני פשוט מבזבז את החופש הגדול שכל-כך חיכיתי לו...



ואני?
 השתעממתי בחופש הקודם?
 הרגשתי תחושת בזבוז או החמצה?
 איך אני רוצה להרגיש בתחילת שנת הלימודים הבאה?



אספנו בשבילכם כמה רעיונות ועצות שיכולים לעזור לכם להפוך את החופש שלכם לקצת אחרת:

- ✓ לכתוב לכם מראש סדר יום ברור של מה אתם מתכננים לעשות.
- ✓ להציע לאח הקטן לשחק איתו במשהו שהוא אוהב (הוא יהיה בשוק, אה?).
- ✓ לפנות לאמא ולהציע (מיוזמתך!) עזרה בעבודות הבית.
- ✓ ללכת לספרייה ולבקש מהספרנית שתמליץ לכם על איזה ספר טוב.
- ✓ לפתוח את האנציקלופדיה ולצאת אחרי שעתיים קצת יותר חכם.
- ✓ לקבוע איזו משימה לימודית לא גדולה לימי החופש (ספר אחד בתנ"ך, מסכת במשנה וכדו'), ולעמוד בה!
- ✓ לעשות סוף סוף סדר בכל הניירת שאספת כל השנים.
- ✓ תמיד ידעת שאתה מוכשר. עכשיו זה הזמן ליישם את זה! (ללמוד נגן, לשיר, לרקוד, לכתוב שירים, סיפורים...).

- ✓ לחפש עבודה לימות החופש.
- ✓ לכתוב בגוגל את המילה "התנדבות" ולקבל 756,000 דפי תוצאות. עכשיו צריך רק לבחור.
- ✓ לעלות לירושלים ערב אחד לתפילה בכותל (כבר תמצא מה לבקש...), ולסיים בטויל לילי לאורך חומות העיר העתיקה.
- ✓ להיזכר שמגיעים ימי "בין המצרים". לחשוב טוב מה זה אומר בשבילך (אם זה לא אומר לך כלום, זה בעצמו אומר משהו, לא?).
- ✓ לשבת עם עצמך מול דף נייר ולחשוב "מה אני רוצה להשיג מעצמי בשנה הבאה?".
- ✓ לעשות רשימה של עוד 5 דברים שאפשר לעשות בחופש הגדול, להתקשר לחבר טוב, ולהחליף איתו רשימות.

מעובד מתוך האתר "חברים מקשיבים"