

# מערך פעולות לתנועות הנוער

## בנושא המדיה

תשע"ט



**לוקחים  
אהריות**  
— משנים מציאות ברשת —

מותר ומצווה להדפיס, לצלם או להעתיק את החוברת הזאת או חלקים ממנה.  
אתר הפעולות של אריאל, וחוברת בנושא המדיה של 'צוות המא"ה' של בני עקיבא סייעו לנו רבות  
בהכנת חוברת זאת ועל כך תודתנו נתונה להם.  
חוברת זו היא מהדורה ראשונה, ונשמח מאוד לשפר ולשכלל אותה בעזרת הערות והארות שלכם.  
לכן, אם מצאתם קטעים יפים, משחקים נוספים וכל דבר שנוכל להוסיף למערכים - נשמח  
שתשלחו לנו במייל, המצורף למטה.  
מי שרוצה לתרום להפצת החוברת מוזמן ליצור קשר דרך המייל/הפלאפון. כל סכום שהוא יוסיף  
הרבה אור לעם ישראל.  
לקבלת עותק של החוברת, תרומות והארות -  
[aviadbenuliel@gmail.com](mailto:aviadbenuliel@gmail.com)  
052-562-5006

## תוכן עניינים

4	במקום הקדמה
6	הקדמה למערך פתיחה
7	פעולה א - כלים ביד עלינו
11	פעולה ב- כוחה של קבוצה
13	הקדמה למערך ניצול זמן
14	פעולה א
19	פעולה ב
23	הקדמה למערך דמיון מול מציאות
24	פעולה א
27	פעולה ב
29	הקדמה למערך הגדר הטובה
31	פעולה א
33	פעולה ב

## במקום הקדמה

מֵרֵן הֶרֶב קוֹק זַ"ל נִקְרָא בְּפִי רַבִּים הַרְאִי"ה. אֶחָד מֵהַדְּבָרִים שֶׁאֶפְיִינוּ יוֹתֵר מִכֹּל אֶת הֶרֶב קוֹק הִיא הִיכּוּלֵת שֶׁלּוֹ לִרְאוֹת – לִרְאוֹת אֶת הַמְּצִיאוֹת בַּהוּוּה. רַבִּים מִצְּלִיחִים לִהְיוֹת חֲכָמִים אַחֲרֵי מַעֲשֵׂה – לִהְגִּיד בְּמָה הֵוּא טַעַה, וּמָה זֶה הִיָּה צְרִיךְ לַעֲשׂוֹת כְּדִי לִהְצִלִּיחַ. אַחֲרַיִם מִתְּאִפְיִינִים בִּיכּוּלֵת לִנְבֵּא וּלְחַזּוֹת – הֵם יוֹדְעִים לִהְגִּיד לְכֹל אֶחָד מֵהַמַּעֲשֵׂה הַמְּדוּיָק שֶׁהוּא צְרִיךְ לַעֲשׂוֹת, וְאִם הוּא נִכְשֵׁל – הֲלֹא זֶה רַק מִפְּנֵי שֶׁאִינוֹ הַקְּשִׁיב לָהֶם. מַעֲטִים הֵם הַאֲנָשִׁים שֶׁמִּיִּשְׂרָיִם מִבֵּט אֶל הַהוּוּה, הֵם מִבִּינִים כִּי מִרְחֵב הַפְּעוּלָה הָאֲמֵתִי שֶׁלָּנוּ נִמְצָא כַּאֲן וְעַכְשָׁיו, בַּמְּצִיאוֹת שֶׁנִּמְצָאת מוֹלָנוּ. הֵם מִבִּינִים כִּי הָעֵבֶר וְהָעֵתִיד הֵם חֲשׂוֹבִים בְּיוֹתֵר לְצוֹרֵךְ הָעֵבֹדָה בַּהוּוּה, אֶךְ הַהִפְלָגָה הִיתְרָה בַּמְּחֻזְזוֹתֵיהֶם הִיא מְסוּכָּנָה לְאִין עָרוֹךְ. "הַיּוֹם לַעֲשׂוֹתָם – וְלֹא מִחַר לַעֲשׂוֹתָם".

בְּזַמְנֵנו הַצְּלִיחַ הֶרֶב קוֹק לִהְסַתְּכַל עַל הַמְּצִיאוֹת, וְלֵאבַחֵן אֹתָהּ בַּצּוֹרָה הַמְּדוּיָקָת בְּיוֹתֵר. הוּא רֹאֵה דוֹר מוֹרְכָב – מִחַד הִיָּה זֶה דוֹר שֶׁכֹּפֵר בְּכֹל מְסוֹרֵת בֵּית אֲבָא, הוּא עֲזָב אֶת דְּלִתּוֹת בֵּית הַמְּדַרְשׁ בְּטְרִיקָה וּבָז לְכֹל מָה שֶׁהַתּוֹרָה מִיִּצְג. מֵאִידֵךְ, הִיָּה זֶה דוֹר שֶׁל אִידִיאוֹלִיָּם, שֶׁל מְסִירוֹת נֶפֶשׁ וְשֶׁל תְּבִיעוֹת מוֹסְרִיּוֹת עִילֵאוֹת. הֶרֶב קוֹק הַצְּלִיחַ בְּעֵינֵנו הַחוֹדֶרֶת וְהַעֲמוּקָה לְזֵהוּת אֶת חוֹלְשָׁתוֹ וְגִדּוּלְתוֹ שֶׁל הַדוֹר כֹּאחַד – כֹּל זֶה נִבַּע מֵהִיכּוּלֵת לִרְאוֹת אֶת הַמְּצִיאוֹת כְּפִי שֶׁהִיא עַכְשָׁיו. לוֹ הִיָּה מְסַתְּכַל עַל הַדוֹר דֶּרֶךְ הַמְּשַׁקְפִיִּים שֶׁל הָאֲתָמוֹל – הִיָּה זֶה דוֹר אִיוֹם וְנוֹרָא, הִיכּוּלֵת שֶׁלּוֹ לִרְאוֹת אֹתוֹ דֶּרֶךְ הַמְּשַׁקְפִיִּים שֶׁל הַהוּוּה – הִיָּתְהָ נְקוּדַת הַחִידוּשׁ שֶׁלּוֹ, וְהִיא זֹאת שֶׁהַצְּלִיחָה לְזֵהוּת כִּי הַמְּקוֹר לְכֹל הַכְּפִירָה שֶׁאֶפְיִינָה אֶת דוֹרוֹ הִיא הַדְּרִיָּשָׁה וְהַתְּבִיעָה לְאֲמוּנָה שְׁלֵמָה יוֹתֵר.

הַצִּיבוֹר שֶׁלָּנוּ, שֶׁהוֹלֵךְ בְּדֶרְכּוֹ שֶׁל הֶרֶב קוֹק, בְּמִידָה רַבָּה נוֹפֵל בְּנְקוּדָה זֹאת בְּדִיוֹק – בַּחוֹסֵר הִיכּוּלֵת לִרְאוֹת אֶת הַהוּוּה. אֲנַחְנוּ אֲמַנֵּם יוֹדְעִים טוֹב מְאֹד לְצַטֵּט אֶת הֶרֶב קוֹק, לְדַבֵּר עַל דוֹר הַחֲלוּצִים שֶׁבָּנָה אֶת הַמְּדִינָה, לְסַפֵּר בְּעֶרְגָה עַל הַבְּעִיּוֹת שֶׁעָמְדוּ מוֹלֵם הַמְּתִישִׁיָּם הַחֲדָשִׁים. אֲנַחְנוּ יוֹכִלִים לְדַבֵּר בְּפַעּוֹלוֹת עִם חֲנִיכִים שֶׁלָּנוּ עַל אִידִיאוֹלִיָּם גְּדוֹלִים וְנִישָׁאִים, עַל תִּיקוּן עוֹלָם בְּמַלְכוּת שְׁדִי. אִין סַפֵּק – אֲנַחְנוּ טוֹבִים בְּלִדְבַר עַל הָעֵבֶר וְהָעֵתִיד. אֲבָל הֲאִם אֲנַחְנוּ מִצְּלִיחִים גַּם לִרְאוֹת אֶת הַהוּוּה? לִרְאוֹת מָה הַפְּגָמִים שֶׁל דוֹרָנוּ שֶׁלָּנוּ? מָה הַמְּשִׁימָה שֶׁלָּנוּ הַיּוֹם? מָה "ה' אֱלֹהֶיךָ שׁוֹאֵל מֵעַמְךָ" בְּמִקּוֹם בּוֹ הוּא שֵׁם אוֹתָנוּ?

כְּמוֹבֵן שֶׁזֹּאת שְׁאֵלָה גְּדוֹלָה וְרִצִּינִית מְאֹד, אֲנַחְנוּ בַּחוֹבֶרֶת זֹו עֲסוּקִים בְּזוּוִית אַחַת שְׁלָה. אֲמַנֵּם זוּוִית זֹאת הִיא גְּדוֹלָה וּמְשַׁמְעוֹתִית בְּדוֹרָנוּ – הַמְּדִיָּה וְהַשְּׁלִכּוֹתֶיהָ. הִיוּ מְסַפְּרֵי מֵהַפְּכּוֹת לְאוֹרֵךְ הַשָּׁנִים שֶׁשִּׁינּוּ אֶת פְּנֵי הַהִיסְטוֹרִיָּה – הַמְּצִיאוֹת הַדְּפוּסִים, הַמַּהֲפָכָה הַתְּעִישִׁיָּתִית, הַמְּצִיאוֹת הַחֲשֻׁמֵל, הַמַּהֲפָכָה הַצְּרַפְתִּית וְעוֹד. לֹא יִהְיֶה זֶה מוֹגֵזֵם לֹמַר כִּי אֲנוּ נִמְצָאִים בְּעִיצוּמָה שֶׁל מַהֲפָכָה כְּזֹאת, אִינוּ יוֹדְעִים עוֹד לֵאמֹר הִיא תוֹבִיל, אֶךְ יֵשׁ כַּאֲן שִׁינּוּי שֶׁל הָעוֹלָם בְּקִנָּה מִידָה הִיסְטוֹרִיָּה.

כְּמוֹ כֹּל דְּבַר, הַמַּהֲפָכָה זֹאת אֲמוֹרָה לְהוֹבִיל אֶת הָעוֹלָם לְהַתְּפַתַח וְלְהַתְּקַדֵּם. וְאֲמַנֵּם בִּינְתִיִּים הִיא גוֹבָה מִמֵּנוּ מַחִירִים עֲצוּמִים. הַנֶּזֶק שֶׁהִיא גוֹרֵמֶת לָנוּ פּוֹגַע בְּכֹל מִרְחֵבֵי הַחַיִּים שֶׁלָּנוּ. וְעֵלִינוּ מוֹטְלַת הַחוֹבָה לַעֲסוֹק בָּהֶם.

סוּגִית הַמְּדִיָּה מְזַמְנֶת לְפַתַחֵנוּ אִינְסַפּוֹר דִּיוּנִים וְתִי דִיוּנִים שֶׁעֵלִינוּ לַעֲסוֹק בָּהֶם. פְּסִיכּוֹלוֹגִים רַבִּים אוֹמְרִים כִּי שְׁנֵי הַתְּחוּמִים הַכִּי מִמְכָּרִים כִּיוֹם הֵם פּוֹרְנוֹגְרַפִּיָּה וּמְשַׁחֲקִי מַחֲשָׁב. בִּיחַס לְתַחוּם הָרֵאשׁוֹן הַמְּצַב כִּיוֹם הוּא מִמַּשׁ שַׁעַת חִירוֹם – הַנֶּגַע שֶׁפָּשָׂה בְּעוֹלָם חֲדָר אֶל הַמְּגַזֵּר שֶׁלָּנוּ וְהוּא מְכָה וּמְפִיל חֲלָלִים רַבִּים. עַפ"י סַקֵּר שֶׁעֵרַךְ ד"ר יִנִּיב אֶפְרַתִּי עוֹלָה כִּי 96.8 אחוּז מֵהַבְּנִים הַדְּתִיִּים נַחֲשָׁפוּ לְתַכְנִיָּם בְּעִיתִיָּם בְּאוֹפֵן לֹא מְכוּוֹן, 'רַק' 80.6 נַחֲשָׁפִים בְּאוֹפֵן מְכוּוֹן לְאוֹתָם תַּכְנִיָּם. הַמְּצַב אֲצֵל הַבְּנוֹת אֲגַב לֹא מְזַהִיר בַּהֲרָבָה – 91.5% מֵהַבְּנוֹת נַחֲשָׁפוּ לְתַכְנִיָּם הָאֵלָה בְּטַעוֹת, 33.9% בְּכוּוֹנָה. כִּשְׁאֲנַחְנוּ אוֹמְרִים תַּכְנִיָּם בְּעִיתִיָּם אִין הַכוּוֹנָה לְמִי שֶׁאִינוּ עוֹמֵד בְּכִלְלֵי הַצְּנִיעוּת שֶׁמְצִיב הַשׁו"ע, הַכוּוֹנָה הִיא לְזַבֵּל שְׁבַזְבֵּל שֶׁנִּמְצָא בְּמַעֲמָקֵי הָאִינְטֶרְנֵט. הַנְּתוּנִים הָאֵלָה צְרִיכִים לְזַעֲזַע וּלְטַלְטֵל כֹּל אֶחָד מֵאֲתָנוּ עַד עַמְקֵי נִשְׁמַתּוֹ. הַהֲשִׁלְכוֹת שֶׁתּוֹפְעוֹת אֵלָה טוֹמְנוֹת בַּחוּבָם הֵם הַרְס וְחוֹרְבָן – הַרְס מוֹסְרִי, הַרְס תְּרַבּוּתִי, הַרְס תְּחַרְתִּי וְאֲנוּשִׁי.

העיסוק בסיכונים והאתגרים של המדיה לא נגמרים כאן - סדרות טלוויזיה וסרטים הפכו לחלק מעולמנו. הם מעצבים אותנו, את אישיותנו ואת עולם הערכים שלנו. משחקי מחשב מנוונים את המוח שלנו. אנחנו מתמכרים לאשליה שמוכרים לנו - וחיים שלמים נעלמים להם.

הדברים כאן הם רק פתיח ועל כן אנחנו לא מתחילים באמת לגעת בסוגיות האלה, אך יש פה קריאה - קריאה לעיסוק בנושאים האלה. קריאה למצוא את השביל והדרך - לנסות להבין מה ה' דורש מאתנו היום הזה.

יש שני משמעויות למילה לנסות - האחד מגיע מהמילה ניסיון, והשני מגיע מהמילה להתנסות. אין ספק כי הנושא בו אנו עוסקים הוא אחד הניסיונות המשמעותיים של דורנו. אמנם חשוב לזכור כי אם נצליח לעמוד בניסיון זה - הניסיון ינשא אותנו. ובדבר בו אנו נופלים כיום - נתנסות לנס לכל העמים.

עיקר העיסוק בחוברת זו אמנם יהיה ב'סור מער', אך חשוב לזכור כי בסופו של דבר עלינו גם להגיע ל'עשה טוב'. אין ספק כי כגדול הסכנות שיש במדיה - כך גם גדול הפוטנציאל.

-----

מדריכים ומדריכות יקרים! מיוחד הוא הנושא בו אנו עוסקים בחוברת זו שכן ההתמודדויות איתם הוא מתעמת אינם שייכות רק לחניכים אלא גם לנו. הנפילות באינטרנט אינו רק מנת גורלם, העולם התרבותי שהם ניזונים ממנו ומקבלים את ערכיהם ממנו הוא במידה רבה גם עולמנו, והקשיים לבצע את השינויים הנדרשים כדי להגיע לעולם יפה יותר שייכים בנו ובהם כאחד.

עובדה זאת מחד יכולה להקשות עלינו להעביר פעולות בנושאים האלה, אך מאידך היא יכולה להוביל אותנו למקומות חדשים ביחסים שלנו עם החניכים ובהשפעה שלנו עליהם. במקום לראות את הפעולות בנושא זה כמסר ברור שבהיר אצלנו ויש להעבירו כמות שהוא, יש לראות את זה כמסע שאנו עוברים יחד עם החניכים.

כיום, העיסוק בנושאים אלו מגיע בעיקר דרך הנתיב של החינוך הפורמאלי - בבית הספר, ובתנועות הנוער נושאים אלו כמעט ואינם נידונים. ולמרות היתרונות הברורים של מורים ואנשי מקצוע, יש משהו למדריך שלעולם לא יהיה להם. המקום שלנו כמדריכים ומדריכות בשביל החניכים הוא מצד אחד של דמות בוגרת ומחנכת, ומצד שני של מישהו שהוא גם חבר ויכול להיות אוזן קשבת. פעמים רבות חניך ירגיש בנוח לדבר על הנפילות שלו דווקא עם מדריך. ולפעמים חניכה תרגיש יותר חופשיה לדבר עם ההתמכרות שלה לסדרות דווקא עם המדריכה שלה.

החוברת שלפניכם מציעה מספר מערכים קצרים של פעולות. אנחנו ממליצים להשתמש בהם משום שהם מהווים בסיס טוב לפעולות, ואולם חשוב לזכור שכמו כל דבר בהדרכה - ובייחוד בנושא בו אנו עוסקים - האוטנטיות שלכם היא קריטית. דברו על הנושאים מהזווית שלכם, מהדרך בה אתם תופסים ומבינים אותם - בסופו של דבר שם אתם נוגעים בחניכים שלכם באמת.

ההמלצה שלנו היא שלפני כל מערך תקראו את ההקדמה ואת הפעולות המוצעות, ואז תחליטו כיצד אתם רוצים לבנות את הפעולה שלכם - אילו משחקים תחליטו להוסיף ואלו להוריד, מה הקטע שלדעתכם יכול להתאים לחניכים שלכם ומה אולי לא.

לכל מערך מצורפת הקדמה, היא נועדה בראש ובראשונה בשבילכם המדריכים והמדריכות, שתוכלו להבין יותר את הנושא בו תעסקו בכל פעם. אולם כמובן שאנחנו מציגים כל פעם זווית אחת של הנושא, ואתם מוזמנים להעמיק בנושא לקרוא אליו עוד, ולדון בו בינכם.

בנוסף, בסיומו של כל מערך יש הצעה מעשית. יש חשיבות שהדברים יקבלו משמעות מעשית, ואף שלפעמים מדובר במשהו סמלי, יש פה ביטוי של הרצון להביא את הדברים למעשה במסגרת הקבוצתית. גם פה מוזמנים לחשוב על הצעות מעשיות אחרות, כפי שמתאים לקבוצתכם ונראה לכם.

מכאן, הכל בידיים שלכם - בהצלחה!

## מעריך פתיחה

### הקדמה למעריך:

מעריך זה נועד לפתוח עם 2 נושאים כלליים שמרחפים מעל כל הדיון שלנו<sup>1</sup>, וראוי בטרם הכניסה לכל המערכים שנוגעים בכל מיני נקודות שונות של המדיה והשפעתה עלינו - לדון ב-2 הנושאים הללו.

הנושא הראשון, שנקרא בשם 'כלים ביד כלינו?', אמור לעסוק במודעות של ההשפעה העצומה של המדיה עלינו. הוא עוסק בניסיון להבין האם הפכנו לפעמים להיות כלים ביד מי שאמור לשרת אותנו. האם הפלאפון שבסה"כ אמור להיות כלי שמייעל ומשפר לנו את החיים, נהפך להיות זה שממלא לנו כל חלק בחיים ומשעבד אותנו אליו.

הנושא השני, הוא הבנת כוחה של הקבוצה. הנושא הזה רלוונטי להרבה מאוד תחומים, אבל יש לו חשיבות מיוחדת לעסוק בו לפני שאנחנו נכנס לעומק הנושאים השונים במערכים הבאים.

בחלק מהנושאים הללו קשה לנו להציג דעה אישית עצמאית כי כולם נמצאים במקום אחר. אם כולם בכיתה מתלהבים ומדברים על המשחק מחשב החדש שיצא, מה הסיכוי והבחירה של ילד לא להתמכר אליו גם הוא!?

בחלק מהתחומים שנעסוק בהם במעריך, יש בושה לעסוק בהם וטאבו על חלק מהנושאים שלא מדברים עליהם. אם ילד נופל באינטרנט למקומות לא טובים, הוא יחשוב שהוא דפוק ובעייתי. הוא לא יודע רק שזאת לא רק הבעיה שלו אלא של רוב החברים שלו. אך אף אחד לא מעז לדבר על הנושאים האלה.

המטרה של פעולה זאת היא לעסוק בנושאים אלה ביחד בקבוצה. לא לחשוש לפתוח נושאים שלא נעים לדבר עליהם, לא לפחד לפעול נגד המסגרת - ויותר מזה - לשנות את המסגרת לטובתנו. המטרה היא לגייס את הכוח של הקבוצה לכוח חיובי, ובמקום לחץ חברתי שלילי ליצור לחץ חברתי חיובי.

מתוך הבנה של 2 נקודות אלה, יהיה אפשר להמשיך ולעסוק בכל המערכים והדיונים שמתפרטים מהם.

---

<sup>1</sup> אין קשר בין 2 הנושאים, החלטנו לאגד אותם יחדיו רק כי שניהם מהווים פתיחה לכל הנושא של המדיה.

## פעולה א – כלים ביד כלינו

### שלב א – סיפור: 'אני מכור'

אפשר לפתוח את הפעולה אם הסיפור הבא שקצת יכניס את החניכים לנושא –

הייתי רוצה לספר לכם על מקרה שקרה לי השבוע ועורר בי כמה מחשבות. רעייתי יצאה יום אחד לעיסוקיה, ואני נשארתי בבית צופה, משגיח ואחראי על בתי בת השלוש. ישבנו בסלון, אני מחובר למכשיר הפלאפון שלי, ונועה הקטנה משתעשעת בסט חדש של ספלי תה קטנים מפלסטיק שקיבלה כמתנה לבית הבובות שלה. ידעתי שזה אחד מהצעצועים החביבים עליה ושמחתי שהיא עסוקה בעצמה בסט התה ובבובותיה. הודעות הוואצאפ המשיכו לזרום לטלפון שלי ללא התחשבות שאני כבר בבית, ותבעו ממני את תשומת לבי.

"אבא!" שמעתי את קולה המתוק של נועה לידי, "אולי אתה רוצה ללגום מהתה שהכנתי לך?" הרמתי את עיני מהפלאפון בו הייתי שקוע, וראיתי את נועה מגישה לי את אחד הספלונים של הבובות והוא מלא מלא במים. "איזו מתוקה שאת חושבת עלי!" אמרתי לה, ליטפתי את שערה ולגמתי מהמים מלוא הפה. "איזה תה נהדר! אולי תמזגי עוד?" הנהה מכך שאני "מנפנף" אותה לעוד כמה דקות, חזרתי לוואצאפ קורא הודעות ומגיב מיד... אחרי עוד כמה דקות, אולי יותר, נועה שבה אלי עם ספל מים נוסף. לגמתי שוב, והיא הלכה שוב, ושוב חזרה, נהנית כנראה מהמחמאות שהרעפתי עליה ועל התה הטעים שהיא מכינה לי.

כשרעייתי שבה מסידוריה היא העיפה מבט מסביב ושאלה בדאגה איפה נועה, הרמתי את עיני מהטלפון בשביעות רצון עצמית ואמרתי לה: "חכי, חכי שניה. את מוכרחה לראות את נועה מגישה לי תה, איזו מתוקה הילדה שלנו!", רעייתי נשענה על הקיר מחכה בחיוך לגברת הקטנה שלה, והנה נועה אכן פוסעת לסלון מהלכת בזהירות שלא תשפך אף טיפה מהתה. היא הגישה לי את הספלון כמו בכל הפעמים הקודמות, והביטה בי בהנאה של ילדים כשלגמתי מהמים עד תומם בצקצוקי לשון שגרמו לה לחייך אלי חיוך רחב ומתוק.

"ראית?" זרקתי לאשתי, גאה בכישורי האבהות שלי ובקשר המתהדק שלי עם בתי. ורעייתי בחיוך שאפילו לא טרחה להסתירו אמרה לי: "אתה שוב שקוע בפלאפון שלך, מילא כשאתה איתי, אבל כשאתה לבד עם נועה? אם לא היית כל כך עסוק בעניינך בוודאי הייתה עולה בך המחשבה שהמקום היחידי שיכולה נועה בת השלוש להגיע כדי להשיג מים הוא מתוך האסלה!".

### שלב ב – יונתן הקטן באימוג'ים –

חלקו את החניכים לקבוצות, תצלמו לכל קבוצה את הסיפור של 'יונתן הקטן' באימוג'ים (מופיע בהמשך) ודף ריק שבו הם צריכים לכתוב אותו במילים. אחרי זה תקריאו להם את הסיפור המקורי והם ישוו את זה לסיפור שהם הצליחו להבין. תנסו לשאול אותם – השימוש באימוג'ים הפריע/עזר? תאמרו להם שזה דוגמא בכלל לשימוש שלנו בפלאפון ובמדיה, במידה הוא יכול להוסיף, כשמשתמשים בו יתר על המידה הוא רק יפריע.

### הסיפור במילים:

בואו נדבר רגע על יונתן הקטן.

הילד הזה רץ בבוקר אל הגן.

קודם כל, מי ההורים חסרי האחריות ששולחים ילד לבד לגן? מה

הפלא שהוא רץ? כולו בטח מפוחד פצצות וצריך לדווח על ההורים

ההורים שלו לרשויות!

פתאום באמצע הריצה הוא קולט עץ ויונתן שלנו שכנראה ילד עם

הפרעות קשב וריכוז, שוכח שהוא רץ לגן ומקבל דודא לחפש בעלי

חיים על העץ. ולא סתם בעלי חיים, אלא אפרוחים, כי ידוע בטבע

שאפרוחים חיים על העצים. הרי מי מאתנו לא ראה תרנגולות מקננות

בצמרות העצים?

לא משנה. בקיצור, חיפש אפרוחים, עשה תנועה לא נכונה, נתקע

באיזה ענף ונהיה לו חור גדול במכנסיו.

בנתיים, בכל הסיפור הזה, עומד איזה מישהו מתצפת על יונתן מהרגע

שיצא מהבית בריצה, עומד מתחת לעץ, ובשיא חוצפתו קורא ליונתן

בשיפוטיות "שובב" ובמקום לעזור לו לרדת מהעץ, עומד ורושם את כל

הקטע בחרוזים.

לא רק זה, פתאום יונתן המסכן, ילד עזוב ששולחים אותו לבד לגן, מן

העץ מתגלגל, והאיש ההוא במקום ללכת לעזור למסכן אומר לו "את עונשו קיבל". לך תעזור לו יא אפס! ילד נפל מהעץ ושוכב שם מדמם עם חור במכנסיים, והאיש ההוא עומד לו בצד וכותב שיר! שלא נדבר, על השפן הקטן והטיפשון, שלדעתי כבר בן 100 אם הוא לא זוכר לסגור את הדלת, וכל פעם חוטף צינור....

הסיפור עם האימוג'ים (אותו תביאו לחניכים שלכם):

בואו על תן ה .  
ה הזה, ב אל ה .  
קודם כל, מי ה חסרי ה ששולחים לבד ל מה ה ?  
שהוא, כולו בטח ? וצריך על ה שלו ל !  
פתאום ב ה, הוא ו תן שלנו שכנראה עם ה  
עות ו , שהוא ל ומקבל ,  
על ה . סתם , אלא , כי ב ש  
חיים על ה . הרי מי מאיתנו X  
ה ?  
X משנה. בקיצור, עשה , נתקע באיזה  
ונהיה לו גדול ב .  
בנתיים, בכל ה הזה, איזה על תן מה שיצא  
מה ב, מתחת ל , ובשיא חוצפתו ל תן ב  
ובמקום לו מה , את כל ה ב .  
X רק זה, פתאום תן ה , ילד ש אותו לבד ל ,  
מן ה , וה הוא במקום ל לו "את  
קיבל!" לו יא ! נפל מה , שם עם ב  
, וה הוא לו בצד ו !  
X , על ה ה , שלדעתי כבר בן 100 אם הוא X  
... את ה , וכל פעם חוטף ...

שלב ג - ברטיסיות לדיון:

חלקו את החניכים שלכם ל-3 קבוצות דיון, כל אחת תקבל אחת מהברטיסיות הבאות בהם מובאים נתונים על התמכרות ותדון בה עפ"י השאלות המנחות. אתם מוזמנים להוסיף שאלות שלכם. אחרי זה כל קבוצה תציג את המסקנות שהיא הוציאה והקבוצה תדון בזה בקצרה ביחד.

על פי מחקר, אדם ממוצע בודק את הסמארטפון שלו 85 פעמים ביום, כאשר במחציתן הוא מניח אותו תוך פחות מ 30- שניות. סך הכל: אדם ממוצע מתעסק עם הסמארטפון שלו 5 שעות ביום.

עד כמה אני מזדהה עם הכתוב ?

האם זוהי מציאות טובה ?

מה הייתי רוצה לשנות?



לפי מחקר שערכה חברת התקשורת IPASS בקרב יותר מ-3700 עובדים בעלי טלפון נייד: אחד מכל שלושה עובדים שמחזיקים בטלפון נייד כחלק מעבודתם, מתעוררים באופן קבוע באמצע הלילה כדי לבדוק האם יש להם הודעות ומיילים חדשים. כמו כן, בדיקת הודעות ומיילים היא הדבר הראשון שהם עושים כשהם מתעוררים בבוקר.

👉 עד כמה אתם מזדהה עם הכתוב?

👉 האם זוהי מציאות טובה ?

👉 מה היינו רוצה לשנות?

לפי סקר מסוים, מחצית מהאמריקאים מודים כי הם קוראים ושולחים הודעות טקסט בנהיגה. סקרים אחרים מצביעים על כך שברבע מתאונות הדרכים מעורב אדם שהשתמש בסמארטפון. 9 אמריקאים נהרגים בכל יום ממה שנקרא "נהיגה מוסחת", והגורם המרכזי ל"נהיגה מוסחת" הוא שימוש בסמארטפון.

👉 עד כמה אני מזדהה עם הכתוב ?

👉 האם זוהי מציאות טובה ?

👉 מה היינו רוצה לשנות ?

### שלב ד - 'לא יכולה בלעדין'. סיכום ומסר -

בשלב האחרון אתם יכולים להביא בפניהם את הדו-שיח של סיגל והרב יוני לביא. [מובא בעמוד הבא].

דברו איתם על הנקודות שעולות ממנו, תחברו את זה לכל מה שראינו במהלך הפעולה. דונו גם ביתרונות של המדיה והפלאפון, ובדרכים כיצד עלינו להשתמש בהם לטובה ובמינון הנכון. תבהירו להם שזה רק תחילת העיסוק בנושא שבעז"ה אתם פותחים עימם בחודש הקרוב.

## **סרטון**

אפשר להראות לחניכים במהלך הפעולה את הסרטון 'מי אוהב את המסך' שעוסק בנושא.

קישור: <https://youtu.be/wok-LgAnaak>

**שאלות בני נוער בכל הנושאים**  
**"חברים מקשיבים" בכל ערב,**  
**טל' 1599-5000-54**  
**וברשת: makshivim.org.il**

## לא יכולה בלעדיו...

**הרב יוני לביא - מנהל מוקד 'חברים מקשיבים'**



קודם הייתי פונה לאנשים הכי קרובים לך. אלו שאהבתי אותך כל כך ורוצים בטובתך. ההורים שלך. שבי אתם ותחליטו יחד על גבולות שימוש הגיוניים. כאלו שיאפשרו לך להמשיך ולהשתמש במכשיר בצד אחד. אבל יעזרו להפוך את זה לנוער דבר שיקיים בחיים שלך במקום משהו שיגונב אותם ומשתלט עליהם. אני מציע להשתמש באפליקציה של שליטה על זמני ועיתוי השימוש (נטספארק או רימוק בסלולרי וכדו') שינערו לך להצליח במשימה. אחרת יש חשש כבד שהיא תישאר ברמה של דיבורים בלבד...

אני לא מבינה. איך זה בדיוק עובד?

פשוט מאוד. את מתקינה את האפליקציה במכשיר ומכאן אויך ההורים יכולים לכוון אותה ממחשב אחר בהתאם לכללים שקבעתם. למשל להקציב זמן גלישה יומי או שבועי ולא לגלוש שמונה שעות ביום... למשל להחליט שאחרי 11 או 12 בלילה אין במכשיר אינטרנט והוא הופך בעצם לטלפון רגיל, לא חכם. רק תחשבי על זה שכשאת מפסידה בכל לילה שעה או שעתיים שינה שישנרפת לך בלי להרגיש, זה מצטבר לזמן בלתי נתפס של שנה שלמה רק עד יום הולדת שמונה עשרה!

דיי, זה באמת נשמע מטורף?

ככל לגבי שעות הלימודים. גם אם המורה לא תתפוס אותך אף פעם, את המחיה, סוגל את משלמת בעצמך. ההתמכרות למכשיר פוגעת בך היא מוציאה אותך מהפוקוס, את לא מצליחה להתרכז בשום דבר ולהיות נוכחת בו עד הסוף, כל שיחה עם חברה היא רק על זמן שאלו עד שהמכשיר יצלצל ויקפיץ אותך אליו. בקיצור, את חיה את החיים שלך על רטט. זה מה שאת רוצה?

ברור שלא. אבל לא קל להתחרר ממשוהו שכל כך התרגלת אליו...

מכון התקופה הראשונה תהיה קשה אבל אין לי ספק שאת מסוגלת לה. יש לי אפילו הכוונה. קוראים לה שבת, תגיד, איך את מסדרת בלעדיי יום שם בכל שבוע?

זה באמת מוזר אבל אני אפילו לא נוגעת בו.

שימי לב שהכל בשבת נראה ומרגיש אחרת... רעוע יותר, מחובר יותר, אפשר להסתכל לאנשים בעיניים, לראות את השמים, לפנות זמן לתפילה, לשיחה עם אנשים, למפגש משפחתי.

וואלה, זה מה זה נכון. הרב יש עוד טיפים בשבילי?

קני לעצמך מתנה - שעון מעורר אל תתני לסלפון להיות זה שאחראי להעיר אותך בבוקר (כאילו שהוא באמת מצליח בזה...). השאירו אותו בלילה לטעינה בלבד. מעבר לזה תני לעצמך זמנים שכ חופש ממנו גם במהלך היום. אל תרשי לך להיות האינפוזיה שלך. לגבי הוצאת שמצפצף כל הזמן - שני כללים (א) שימי את הקבוצה שלך על 'השקט'. לא תגיני שכל גיהוק שעושה משהו מעשיות חברי הקבוצה יקפיץ אותך (ב) את לא חייבת להסכים להצטרף לכל קבוצה זמינה והזויה רק בגלל שמישהו צריך אותך...

תודה, הרב, אני אנסה. אני מקווה שבסוף אצליח להסתדר בלעדיו. אני מקווה שגם הוא יצליח להסתדר בלעדיו...

**חדש!!!**

**לראשונה שו"ת וידאו לנוער**  
 שלחו שאלה מצולמת (אפשר בסלפי) למס' 054-6702313 **ותקבלו תשובה מצולמת חזרה מהרב יוני לביא**  
 השאלות והתשובות עשויות להתפרסם באתר 'כיפה'

היי הרב, מה קורה? קוראים לי סיוג ואני בת 15. לפני שלוש שנים, בבת מצווה, ההורים קנו לי סמארטפון. תאמת, הם בכלל לא רצו אבל אני חפרתי וחסרתי וכינתי להם שלכל הבנות בכיתה שלי יש ורק אני מחוץ לעניינים, עד שבסוף בלית ברירה הם הסכימו. לי, אלא שעכשיו הם מעצבנים עליי אשששש...

למה?

הם אומרים שאני מכורה לפלאפון.

ומה את אומרת?

שהם צודקים...

במה זה מתבטא?

אני מה זה קשורה אליו. בכל רגע פנוי אני אהו. בעצם גם ברגע לא פנוי. חחחחחחחח... כשאני עם חברות, באוטובוס, בארוחת ערב, אפילו בזמן השיעור אני מחוברת. אל תשאל איזה שיטות מיוחדות פיתחתי כדי שהמורה שלי לא תשים לב...

ואיך את מרגישה עם זה?

לא יודעת. לפעמים זה מרגיש לי מוגזם. אבל מה אני יכול לעשות. קשה לי לדמיין תחיים בלעדיו. מה אתה רוצה שאני אוותר עליו? מה, הרב, אתה לא משתמש בסמארטפון?

סיוג, כמה שעות ביום את עם המכשיר?

וואלה, אף פעם לא ספרתי אבל פונוול שעות. אפילו כשאני הולכת לישון אני לוקחת אותו למיטה וגורשת. אל תשאל, בשבוע שעבר אימא שלי תפסה אותי בשלוש בלילה כשאני ישנה בשיבה והמכשיר ביד שלי. וואי וואי וואי, איזה צעקות היא הרגימה שם. השכנים התעוררו בהיסטריה...

ואני גם נחמט שהדבר הראשון שאת עושה בבוקר הוא לאי דווקא לומר מודה אני...

חחחחחחח ברור, ישיר אני פותחת אותו לראות אם יש לי הודעות חדשות מאתמול או משהו חשוב שאני צריכה לראות.

תראי, סיוגל הסמארטפון הוא מכשיר מדהים עם יכולות מופלאות. יש בורק בעיה אחת, מאוד קל לעבור ממצב שבי האדם משתמש בו למצב שבי הוא משועבד אליו, שלא לומר מכורה ממה שאת מתארת נראה שקצת עברת את הגבול הזה... זה יכול לקרות ממעט בלי שמרגישים. המכשיר הקטן הולך ומכריס עוד ועוד חלקים מהחיים שלנו, ופתאום אנחנו מגלים שבמקום לימודים ושיעורי בית, חוגים וטוילים, קריאת ספר או סתם שיחה עם חברים, אנחנו יושבים ובהים במסך הקטן נון-סטופ, עוסקים בצילומי סלפי או בסטייביום או בקריאת מאות הודעות ווצאפ ביום. כלל בסיסי אומר שכל דבר בחיים, אפילו טוב, צריך גבול ופרופורציות. אין דבר רע בלאכול תפוחים. אבל מה תגיד על מי שאוכל כל היום רק תפוחים! השאלה המדולה, סיוגל, היא האם את רוצה לצאת מזה?

ברור שאני רוצה, הרב, אבל איך?

קודם כול את צריכה להחליט שאת הולכת לעשות עמשי שינוי. להפנים שאת חייבת להתחזר לעצמך את האזון שהלך לאיבוד. נראה לי שתהיי חייבת עזרה חיצונית כדי להתחרר ולעשות את הצעדים הראשונים.

אבל מי יוכל לעזור לי?

**כל טורי הווצאפ הקודמים וכן שיעורי וידאו וסרטונים באתר: מילה טובה**  
**לקבלת וידאו קצרצר בכל יום שישי עם הארה מתוקה לקראת שבת שלחו הודעת ווצאפ למס': 054-6702313**

## פעולה ב - כוחה של קבוצה

**מסר:** יש דברים מסוימים שכוחנו בהם הוא דווקא בקבוצה. הדבר נכון מאוד ביחס לנושא שאנו עוסקים בו - המדיה. עלינו להחליט החלטה משותפת שאנחנו מוכנים לעשות שינויים, יחד כקבוצה. בנוסף, אנחנו מחליטים כי אנחנו מוכנים לדבר על הכול. מתוך הבנה כי חברינו לקבוצה חולקים בעיות דומות לשלנו, ויש ביד קבוצה כוח חזק יותר.

### שלב א - משחקים שמבטאים כוח של קבוצה:

בשלב הראשון שחקו עם החניכים כל מיני משחקים שמבטאים את הכוח של הקבוצה והתלות של החברים בה אחד בשני -

1. חתול ועכבר - בוחרים שני מתנדבים שיהיו חתול ועכב ומעמידים את שאר חברי הקבוצה במעגל כשהם מחזיקים ידיים. העכבר נכנס למעגל והחתול נשאר בחוץ. על החתול לנסות לתפוס את העכבר ועל העכבר לחמוק מזרועותיו האכזריות של החתול. מטרת הקבוצה היא למנוע מהחתול להיכנס למעגל או לצאת ממנו, לפי הצורך.<sup>2</sup>
2. מעגל הבוח - עומדים במעגל, עם מכשול באמצע, כל אחד צריך להחזיק את הידיים שלו, את השכנים שלו משני הצדדים. וכאשר מתחילה התזוזה עליו לנסות להפריד זוג ידיים אחרים במעגל (לא להתאבד כמובן...), תוך שמירה על חיבור ידיים עם השכנים בצורה רציפה, ובלי לדרוך על המכשול באמצע המעגל.
3. מרוץ שליחים - אפשר לעשות בכל מיני וואריאציות מעניינות, בהתחלה רגיל ואז לשדרג את זה בכל מיני דרכים (עם קפיצה על רגל אחת, עם משהו על כפית בפה שאסור לו להפיל וכו').
4. משחק הנפילות - צריך לחלק את החניכים לזוגות, על כל אחד מהזוגות להישען על הזוג השני. זה שנופל צריך ליפול ישר (בלי לכופף ברכיים) ולתת אמון מוחלט בזה שהוא נופל עליו שיתפוס אותו.
5. פנטומימה - תחלקו את החניכים ל-2 קבוצות, כל קבוצה יושבת האחת מול השנייה. על כל קבוצה לשלוח כל פעם מתנדב שיצטרך להראות לחברי קבוצתו בפנטומימה מילה כלשהיא שתראו לו - את המילים עליכם להכין מראש (אתם יכולים לעמוד מאחורי הקבוצה שלו, כך שהם לא יראו את המילים שאתם מראים לו). כל דקה מחליפים צד. הזוכים ביותר מילים הם המנצחים.

### שלב ב - כוחנו ביחד -

קראו להם את הקטע הבא -

מעשה באדם זקן שהיו לו שלושה בנים, ועמד למות.  
ורצה לדבר עם שלושת בניו לפני מותו.  
קרא לראשון ואמר לו: "לך והבא לי ענף"  
על אף שלא הבין הבן את כוונת אביו, הלך והביא ענף.  
ביקש האב מבנו: "שבור אותו". ושבר אותו הבן בקלות רבה.  
"לך והבא שני ענפים" מבקש האב. הלך הבן ומילא את בקשת אביו.

<sup>2</sup> שימו לב לא לבחור חניך שקשה לו מבחינה חברתית להיות העכבר, זה עלול לפגוע בו.

"שבור אותם", והבן עשה כמצוות אביו - אך הפעם כבר היה צריך להפעיל יותר כוח.  
"לך והבא שלושה ענפים ונסה לשוברם" ביקש האב בפעם האחרונה,  
והבן הלך והביא שלושה ענפים אך הפעם לא הצליח לשוברם.  
כך חזר על עצמו הסיפור גם עם הבן השני והשלישי.  
אמר להם האב:

"דעו לכם, שכשתהיו בנפרד, יצליחו "לשבור" אתכם מהר וללא קושי, אך כשתהיו מאוחדים,  
גם הכוחות הכי חזקים לא יצליחו לשבור אתכם".

אופציה נוספת למשקיענים מביננו היא לעשות להם את המתואר בקטע (לצורך זה מומלץ לקנות  
חבילת שיפודים לפני הפעולה).

### **שלב ג - דיון וסיכום. חיבור הפעולה לנושא המדיה -**

"דרך ברייתו של אדם להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר ריעיו וחבריו נהוג כמנהג אנשי מדינתו.  
לפיכך צריך אדם להתחבר לצדיקים ולישב אצל החכמים תמיד כדי שילמוד ממעשיהם"  
(רמב"ם, הלכות דעות, ו, א).

דברו עם החניכים שלכם על ההשפעה הגדולה של הקבוצה עלינו. תסבירו להם על התלות וההשפעה  
של קבוצה עלינו. תראו להם כיצד התלות הזאת באה לידי ביטוי בכל המשחקים (חתול ועכבר -  
הישרדותו של העכבר הייתה תלויה בקבוצה שתעזור לו. מעגל הכוח - אם מישהו מחליט לעזוב את  
היד - אז גם מי שלצדו מפסיד. מרוץ שליחים - כל אחד מהקבוצה תלוי בחברו שירוץ מספיק מהר.  
פנטומימה - כל הקבוצה תלויה ביכולת ההצגה של הנציג שלה שיודע את המילה. משחק הנפילות -  
כל אחד תלוי בחברו וצריך לסמוך עליו).

לאור כל זאת, תקשרו את הדברים לנושא של המדיה. נסו לשאול באיזה דברים הקבוצה מפריעה לנו  
ובאיזה נושאים היא דווקא עוזרת. תחליטו איתם בהחלטה משותפת שאנחנו מגייסים את הכוחות של  
הקבוצה לנושא הזה בחודש הקרוב. תבהירו להם שההירטמות שלהם לנושא הזה מעמידה את השאלה  
האם נצליח לחולל בנו שינוי, ותבהירו שכל פרט ופרט משפיע על הכלל בזה.

תבהירו להם גם את החשיבות לעסוק בכל הנושא בבגרות ולא בציניות, וכמובן שאם מישהו משתף  
משהו אישי במהלך אחד מהמערכים הבאים - אנחנו כקבוצה נקשיב, ונחזק - ולא חלילה נשתמש  
בכוח של הקבוצה לרעה.

## הקדמה למערך:

"אריכות ימים" – פירושה: שכל יום יהיה ארוך וכל שעה רחבה, וחייב אדם להאריך ולהרחיב ימיו ושעותיו, מיום ליום, בתוספת עבודה, קדושה וטהרה." (ליקוטי מוהר"ן)

דברים אלו של ר' נחמן מעניקים משמעות חדשה למושג 'אריכות ימים'. ההבנה המקובלת להבטחת התורה "למען ירבו ימיכם וימי בניכם על האדמה" היא במובן הכמותי – שנזכה לחיות שנים רבות. אולם ר' נחמן רואה את ההבטחה הזאת במובן האיכותי – שמכל יום ויום שאנו חיים פה נצליח להפיק את המרב. שכל רגע בחיינו יהיה של התקדמות, של התעלות ושל משמעות – זמן החיים יישאר אולי אותו זמן, אבל המשמעות שלו בשבילנו תהיה שונה בתכלית.

נראה כי דבריו אלו של ר' נחמן התבטאו בצורה חזקה מאוד אצלו. הוא לא זכה לאריכות ימים במובן הפשוט של המושג – בגיל 38 הוא כבר מסר את נשמתו לבורא, אולם אין ספק כי הוא זכה לאריכות ימים בדרך שבה הוא הגדיר אותה. ר' נחמן מצטרף לסוללה רבה של רבנים, אנשי רוח ומדענים שהשאירו את חותמם על העולם ושינו אותו לבלי היכר, למרות הגיל הצעיר בו הם נפטרו. האר"י הקדוש, שגילה לעולם את פנימיות התורה, נפטר גם הוא בגיל 38. ר' משה איסרליש, המגדלור ההלכתי של כל האשכנזים עד היום הזה, שנפטר כשהוא בן 42. הרמח"ל, שפיתח את עולם המחשבה והסוד של העם היהודי, נפטר כשהוא בן 39. פסקל – מתמטיקאי, פיזיקאי ופילוסוף ששינה את העולם לבלי היכר – הצליח לעשות את כל מה שעשה בתוך 39 שנות חייו. בנימין זאב הרצל, חוזה המדינה היהודית, היה רק בן 44 במותו.

כל האנשים האלה מלמדים אותנו משהו אחד – היכולת להיות משמעותי בחיים אינה פונקציה של הזמן שניתן לנו. אדם יכול לחיות גם 100 שנה, ואעפ"כ יום אחד הוא יסתכל יום אחד אחורה – ויראה כי חייו בזבזו. מסופר בשם הגרש"ז אוירבעך שיש 2 דרכים להתאבד – יש אדם שמתאבד בבת אחת, הוא חתך עשרים שנים מהחיים שלו בהחלטה של רגע. לעומת זאת יש אדם שמתאבד ב'תשלומים', פה הוא מבזבז יום אחד, פה עוד יומיים. זו אמירה מאוד מרטיטה ומטלטלת – כמובן שאינו צריכים לגשת לנושא זה של ניצול זמן רק מתוך הכיוון הזה – אך יש בו כדי להבין את גודל המשמעות של הנושא שלפנינו.

העיסוק בסוגיה זאת של ניצול הזמן עומד כמובן בפני עצמו, אך יש למדיה קשר עצום לסוגיה זאת – דבר שגרם לנו להקדיש מערך שלם לסוגיה זאת. הקשר בין הנושאים הוא כפול – ברובד הפשוט יותר, בפועל בזבז הזמן בד"כ מתרחש כשאנו עוסקים בכל מיני דברים שקשורים למדיה – זה יכול להיות משחקי מחשב, סדרות, טלוויזיה וכו'. סקר משנת 2014 שנערך ע"י מכון גרטנר בתל השומר ובדק את הרגלי השימוש של כ-1700 נערים ונערות בביתות ד' ו-ט' מצא שהשימוש הממוצע בפלאפון כיום בקרב נוער הוא למעלה מ-4 שעות ביום.<sup>3</sup> תוצאות של סקר אחר משנת 2016 שנערך ע"י חברת מסטרקארד חמורות בהרבה – הוא מצא שלמעלה מ-90% מהישראלים משתמשים בפלאפון שלהם 7.4 שעות ביום (!), 84% מהישראלים משתמש במחשב הנייד שלהם 4.5 שעות ו-53% מהם נמצאים מול הטאבלט שעתיים ביום.<sup>4</sup>

אמנם ייתכן ואין זה במקרה שהזמן שמתבזבז לנו והחיים שנאבדים לנו הם דווקא דרך כל מכשירי המדיה. כותרת העל שניתנת לכל הדברים האלה שמעבירים לנו את הזמן היא 'בידור'. השורש של המילה הזאת (ב.ד.ר.) כנראה קשור למילה פיזור (פ.ז.ר.) (כמו שלמשל אפשר לראות במשפט 'השער שלה התבדר ברוח'). אנשים צורכים את התוכן הזה פעמים רבות כדי לברוח ולהתפזר, כמו איזה חומר שמאלחש ומסמם, התוכן של הבידור משמש אותנו כדרך לחיות חיים דמיוניים במקום המיקוד בחיים עצמם.<sup>5</sup> גם הביטוי הזה 'להעביר את הזמן' שאנו משתמשים בו תדיר, ופעמים רבות דווקא בהקשר הזה של משחקי מחשב, סרטים וכו' אינו יכול שלא להזכיר לנו את הדברים המצמררים של הגרש"ז אוירבעך שהבאנו למעלה.

<sup>3</sup> <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3692412,00.html>

<sup>4</sup> <https://www.pc.co.il/featured/224895>

<sup>5</sup> היבט זה של המדיה וההשפעות שלה ישמש כמערך עצמאי. במסגרת המערך הזה נדון בסוגית הזמן כעומדת בפני עצמה.

## פעולה א

**מסר** – חיינו קצובים בזמן! עלינו לנצלם עד תום. צריך לדעת מה עיקר ומה טפל בחיים ולהשקיע בדברים החשובים לנו. המדיה יכולה להיות חשובה, אמנם היא פעמים רבות כלי שגורם לנו לכלות את זמננו לריק.

**אביזרים**<sup>6</sup> – בקבוק, אבנים גדולות, חצץ, חול, מים.

### **שלב א – האבנים הגדולות בחיינו**

בשלב הראשון תעשו ביחד עם החניכים שלכם את הניסוי שעשה פרופסור באמריקה על 'האבנים הגדולות בחיים שלנו' –

יום אחד הוזמן מרצה בדימוס מבית הספר למנהל ציבורי בצרפת לשאת הרצאה על הנושא "תכנון זמן יעיל" בפני קבוצה של 15 מנהלים בכירים בחברות הגדולות ביותר בארה"ב. ההרצאה היתה אחת מתוך חמש הרצאות, ביום עיון שאורגן במיוחד עבורם. למרצה הוקצתה רק שעה אחת כדי "להעביר את החומר". בעומדו לפני חברי קבוצת האליטה המנהלית הזו - שהיו מוכנים לרשום כל מילה שתצא מפיו של המומחה המפורסם העביר המרצה הזקן את מבטו עליהם, אחד אחד, באיטיות, ולאחר מכן אמר: "אנו עומדים לערוך ניסוי". מתחת לשולחן שהפריד בינו לבין מאזיניו הוציא המרצה מיכל זכוכית גדול והניחו בעדינות לפניו. אחר כך הוציא מתחת לשולחן כתריסר אבנים, כל אחת בגודל של כדור טניס, והניחו בעדינות, אחת אחת בתוך המיכל. כאשר התמלא המיכל לגמרי ולא ניתן היה להוסיף עוד אבן אחת, הרים המרצה את מבטו באיטיות אל תלמידיו ושאל: "האם מלא המיכל?" כולם השיבו "אכן". המרצה המתין מספר שניות והוסיף "האומנם?"

ואז שוב התכופף והוציא מתחת לשולחן כלי מלא אבני חצץ. בקפדנות שפך את החצץ מעל לאבנים וניער מעט את המיכל. אבני החצץ הסתננו בין האבנים הגדולות עד שירדו לתחתית המיכל. שוב הרים את מבטו המרצה הזקן אל הקהל ושאל: "האם המיכל מלא?" עתה התחילו להבין מאזיניו המבריקים את כוונתו. ואחד מהם השיב "כנראה שלא!" "נכון" ענה המרצה הזקן. חזר והתכופף והפעם הוציא מתחת לשולחן סיר מלא בחול. בתשומת לב שפך את החול אל תוך המיכל. החול מילא את החלל בין האבנים הגדולות לבין החצץ. פעם נוספת שאל המרצה את תלמידיו: "האם מלא המיכל?" הפעם ללא היסוס ובמקהלה השיבו התלמידים המחוננים "לא!" "נכון" השיב להם המרצה הזקן.

וכמו שציפו התלמידים רבי היוקרה והעוצמה, הוא נטל את כד המים שעמד על השולחן ומילא בהם את המיכל עד לשפתו. המרצה הרים את מבטו לקהל ושאל "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?" בחושבו על נושא ההרצאה השיב אחד הנועזים והזריזים שבין המאזינים: "אנו למדים שכלל שהיומן שלנו נראה לנו גדוש בהתחייבויות, אם באמת מתאמצים תמיד ניתן להוסיף עוד פגישות ועוד מטלות. "לא" השיב המרצה הזקן. "לא זה. האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא מכוניסים למיכל קודם כל את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס את כולן אחר כך". דממה השתררה באולם, כאשר כל אחד מנסה לתפוס את מלוא המשמעות של דברי המרצה. הזקן התבונן בשומעיו ואמר: "מהן האבנים הגדולות בחייהם? בריאותכם? המשפחה? ידידכם? הגשמת חלומותיכם! לעשות מה שאתם אוהבים? להילחם למען מטרה נעלה! להינפש? לקחת זמן לעצמכם, משהו אחר?", "מה שחייבים לזכור הוא שחשוב ביותר להכניס קודם את האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא נעשה זאת, אנו עלולים לפספס את החיים. אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (החצץ, החול) יתמלאו החיים בדברים הקטנים ולא יישאר די מהזמן היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים באמת בחיים. משום כך לעולם אל תשכחו לשאול את עצמכם את השאלה: מהן האבנים הגדולות בחיי? וכאשר תזהו אותן, תכניסו אותן ראשונות במיכל (החיים) שלכם". בהנפת יד ידידותית בירך המרצה הקשיש את מאזיניו ויצא באטיות מן האולם.

הדרך המומלצת ביותר היא לעשות את הניסוי בפועל לחניכים שלכם, כך שהם יחוו את המסר בצורה החזקה ביותר. לצורך כך עליכם להכין מראש בקבוק שחתכם את ראשו ולהיות בקרבת מקום לאבנים, חול/חצץ ומים (או להביא אותם מראש לפעולה). אם אתם רוצים אתם יכולים לשתף את החניכים באיסוף החומרים תוך כדי הניסוי.<sup>7</sup>

### **שלב ב – המכתב של אודי**

<sup>6</sup> שימו לב שחול, חצץ ואבנים גדולות הם מוקצה בשבת ולכן מומלץ לעשות פעולה זאת ביום שלישי או לחילופין לעשות בשבת ולהקצות אותם מראש כך שיהיה אפשר להשתמש בהם בשבת. [באופי של הפעולה - היא מתאימה יותר לשבת]. אם החלטתם לא לעשות את הניסוי אלא רק להקריא אותו אז כמובן אין בעיה.

<sup>7</sup> למי שאין לו כוח/יכולת - אפשר פשוט לקרוא את הקטע בלי לעשות את הניסוי, אבל כמובן שהרבה יותר משמעותי יהיה לעשות איתו יחד איתם.

ליבת הפעולה היא הקראת המכתב המפורסם של אודי - נער חולה סרטן - לחברו ערן. נסו להכין את חניכים שלכם לקראת זה - הוא מאוד ארוך (!). המכתב מאוד מטלטל ויש הרבה דברים שאפשר ללמוד ממנו - הוא מוסיף הרבה לדיון שלנו סביב שאלת הזמן וניצולו וההשקעה בדברים החשובים בחיים שלנו. בכללי - כל מדריך חייב להקריא אותו לפחות פעם אחת במהלך ההדרכה לחניכים שלו, אז אם לא עשיתם את זה עד עכשיו - זה הזמן..

שלום ערן,

כשתקרא את השורות האלו, אני כבר לא אהיה אתכם. אני נמצא כעת רחוק ממך מאד. בעולם אחר. אני מקווה שהדברים שאתה עומד לקרוא עכשיו לא יגרמו לך צער, ושתצליח להתגבר ולחזור למסלול חייך מהר ככל האפשר, אך יש כמה דברים שהרגשתי שאני פשוט חייב לומר לך.

רק לפני כמה שעות הסתיימה מסיבת יום ההולדת שעשיתם לי בבית החולים. היה כל כך כיף לראות את כל החברה שבאו לבקר אותי, והשמחה הייתה גדולה. כשנפרדנו שאלת: "אוקיי, אודי, אז מתי אנחנו מתראים שוב?" השבתי לך אז בחיוך רפה, שהסתיר בקושי את הסערה שהתחוללה בתוכי: "נחיה ונראה"... האם עכשיו אתה מבין באמת את המשמעות של המלים שאמרתי אז?

אוי, ערן, כל כך הרבה דברים עברו עלי בעשרים וארבע השעות האחרונות. כל המתח של שלושת החודשים האחרונים מאז שהתגלתה בגופי המחלה הארורה, התנקז לו ליום אחד. יום שהתחיל בתקווה ובתפילה נואשת להצלה, והסתיים במפח נפש ואכזבה איומה.

את מה שהספקתי לעבור בשלושת החודשים הקצרים האלו, אני לא מאחל לאף אדם בעולם. אני זוכר כאילו זה היה אתמול, את היום שבו ישבנו אבא, אמא ואני בחדר ההמתנה של הפרופסור שטיינברג, וחיכינו שיקרא לנו כדי לדווח על תוצאות הבדיקה. שיערנו שיש לי איזו בעיה רפואית, ולכאבים בגב שהציקו לי בחצי השנה האחרונה יש סיבה. אבל בשום אופן לא העלינו בדעתנו שמדובר בגרוע מכל. הפרופסור יצא אלינו החוצה אל חדר ההמתנה. הוא סקר בעיניו את אבא ואת אמא, והתעכב עליי במבט מוזר למשך שניות ארוכות. פניו היו קפואות ולא גילו דבר. הוא ביקש מאבא ואמא להתלוות אליו. בלעדיי. התפלאתי, אך הוא אמר "כבר אקרא גם לך, אודי". נשארתי לבד בחדר ההמתנה, ובשקט המעיק שהשתרר שם ניסיתי להטות אוזן למה שמתרחש בפנים. לא חלפה דקה והצעקה של אמא פילחה את האוויר: "זה לא יכול להיות, דוקטור, יש כאן טעות. זה לא ייתכן. אתם חייבים לבדוק שוב!" הלב שלי עצר מלכת. כעבור שתי דקות שנראו כמו נצח, קרא גם לי הרופא פנימה. אמא ישבה על הכיסא, רועדת, ואבא עמד לידה, חיזור, כמעט כמו הקיר שמאחוריו. הפרופסור ביקש ממני לשבת.

"אודי, אני מצטער מאד, אבל יש לך גידול סרטני בגב".

זו הייתה תחילתו של הסיוט.

מדובר היה בגידול מסוג קטלני, ולרוע המזל הוא התגלה בשלב די מאוחר, מה שמקטין עוד יותר את סיכויי ההחלמה. אבא ואמא ניסו כל הזמן להסתיר ממני את מצבי. הם התעקשו לשדר אופטימיות ותקווה, וכל הזמן דיברו על מה שנעשה אחרי שאבריא. אבל אני לא הייתי תמים, והצלחתי לקלוט את חומרת המצב.

בחודשים האלו עברתי כל מיני טיפולים שונים ומשונים. הקרנות, דיאטות מיוחדות, טיפולים כימותראפיים. אני לא יודע מה הם עשו לסרטן, אבל אותי הם הרסו לגמרי. מנער שמח וצוהל, מלא עוצמות של חיים הפכתי לשבר כלי, תשוש ומסכן. רזיתי נורא, שערי נשר, ונחלשתי מאד. התקווה האחרונה בשבילי הייתה הניתוח הגדול. ניתוח מסובך ומורכב שאמור היה לארוך 6 שעות תמימות בהשתתפות של חמישה רופאים. למרות שאף אחד לא אמר לי את זה בפירוש, הבנתי שבעצם החיים שלי תלויים בתוצאות שלו.

כשהתעוררתי מהניתוח בחדר ההתאוששות מצאתי את אבא ואמא עומדים לידי. הרגשתי טוב, יחסית. אמא חיכה אלי "מרגיש יותר טוב, אודי?" "מזל טוב. יום הולדת שמח", אמר אבא. פתאום נזכרתי. בגלל המערבולת ששקעתי לתוכה בתקופה האחרונה פשוט שכחתי שיש לי יום הולדת. היום אני בן 17!

בערב הגעתם כולכם כדי לחגוג איתי. זו הייתה הפתעה נעימה מאד, ושמחתי לראות את כל החברים אחרי כל כך הרבה זמן שלא נפגשנו.

ואז, באמצע המסיבה, הגיע הפרופסור שטיינברג.

כנראה, הוא לא רצה להרוס הכל, ולכן קרא לאבא ואמא החוצה. בתוך החדר נמשכה לה החגיגה, וההמולה הרועשת לא אפשרה לשמוע את מה שנאמר בחוץ. אתם המשכתם לחגוג לכם בפנים, ערן, אבל הלב שלי כבר היה במקום אחר. ידעתי שהם מדברים על תוצאות הניתוח. על גורל החיים שלי...

כעבור כמה דקות הם חזרו. אמא הייתה חיוורת ורועדת, ואבא שניסה לתמוך בה נראה היה כאילו הוא בעצמו עומד להתמוטט. הם לא אמרו מילה, אבל אני כבר הבנתי הכל. ניכר היה שהם מתאמצים להסתיר את מה שמתחולל בתוכם. הם עטו על פניהם חיוך מאולץ, ואבא קרא בקול צרוד: "למה הפסקתם, חברה? תמשיכו, תמשיכו..."

החברה היו עסוקים, חלקם באכילה נמרצת מהכיבוד שהיה מפוזר בחדר, וחלקם בשירה קולנית של שירי יום הולדת, ובכלל לא שמו לב למה שבאמת קורה שם. כעבור רגע הגיעו למילות השיר - "כן תזכה לשנה הבאה, עד מאה ועשרים שנה..." העיניים של אמא הוצפו בדמעות ונדמה היה שהיא לא מחזיקה מעמד ועומדת לפרוץ בבכי. אבא נתן בה מבט מתחנן. היא התחילה כאילו להשתעל, ויצאה במהירות מהחדר. אבא יצא מיד אחריה.

אני מבקש סליחה, ערן, אם עייפתי אותך בתיאורים מייגעים. אתה יודע שאני שונא לעשות את זה. אני פשוט כל כך חלש ועייף עכשיו, שקשה לי להתרכז במה שרציתי לומר. עכשיו הכל כבר שקט.

המסיבה הסתיימה, וכולם הלכו. אבא הסיע את אמא הביתה ויחזור עוד מעט כדי לישון לידי הלילה. אני לבד עכשיו. עושה את מה שעשיתי כל כך הרבה בתקופה האחרונה. חושב...

על מה? אתה שואל.

על מה לא? כל כך הרבה דברים עוברים לי בראש שאני פשוט לא יודע איפה להתחיל. אבל אנסה בכל זאת.

לפני שבוע היה אצלי פרישמון. זוכר אותו? יחזקאל פרישמון, המורה הזקן לביולוגיה? זה שתמיד אהבנו לעשות לו תעלולים ולשגע אותו? הטריח את עצמו ובא במיוחד לבית החולים כדי לבקר אותי. נכון יפה מצידו?

הוא ישב כאן מולי, התעניין בשלומי ואיחל לי מכל הלב שאהיה בריא בקרוב. הוא היה כל כך נחמד וחביב.

אבל, אתה יודע על מה אני חשבת, ערן, בכל הזמן שהוא היה פה?

אני חשבת על כל מה שאנחנו עשינו לו כל השנים. המתיחות, השיגועים, ההפרעות. איך חיקינו אותו, איך זלזלנו בו, איך צחקנו עליו מאחורי הגב (ולפעמים גם לפניו...)

היה איזה רגע בביקור שפשוט לא יכולתי יותר. רציתי לעצור ולבקש ממנו סליחה על הכל. לא עשיתי את זה. התביישתי.

כשנפרדנו הוא נתן לי במתנה חבילה של שוקולדים מתוקים. כן, אכלתי אותם. איך היה, אתה שואל? בכלל לא היה לי מתוק. היה לי מר. מאד.

חשבת לעצמי שצריך ללכת אליו לפני ראש השנה ולבקש סליחה על הכל. ואז חשבת שוב. אני לא יודע אם בכלל אגיע לראש השנה... ואז חשבת על אריק.

היינו החברים הכי טובים. גדלנו ביחד. עשינו הכל ביחד. ממש צמד חמד. עד שהגיע הריב ההוא. אני אפילו לא זוכר עכשיו בגלל מה זה התחיל.

אתה מבין, ערן, הייתה לנו חברות מדהימה, שנקטעה בגלל איזה ריב מטופש על נושא שולי וחסר חשיבות. איפה, לכל הרוחות, אני מוצא אותך עכשיו? שמעתי שנסע עם הוריו לשליחות באמריקה לשנה. אבל זה היה כבר לפני 5 שנים. מאז לא שמעתי ממנו כלום. אבל אם יש משהו שבגללו אני באמת, אבל באמת, מצטער, זה מִיְכָלִי. אחותי הקטנה. היחידה.

האמת היא שאף פעם לא הייתי אח טוב אליה. הרבה פעמים כשהגעתי הביתה היא ביקשה ממני שאשחק איתה, שאקריא לה סיפור. אבל לי אף פעם לא היה זמן בשבילה. תמיד הייתי עסוק. אף פעם לא התעניינתי איך היה לה בלימודים, מה עובר עליה. תמיד היו לי דברים יותר חשובים לעשות.

היא כל כך התגאתה בי, באחיה הגדול (אני מבוגר ממנה ב- 8 שנים), הילדה המתוקה הזו. אבל אני, מעולם לא החזרתי לה יחס ואהבה כמו שצריך.

אוי, ערן, מה לא הייתי נותן עכשיו בשביל לשבת לידה, לחבק אותה, לספר לה סיפור או אפילו סתם לשחק איתה. כמה הייתי רוצה להיות בבת מצווה שלה...

אבא אמר להגיע כל רגע כדי להיות איתי הלילה. אמרתי לו שלא צריך ושאני מסתדר לבד, אבל הוא ואמא מתעקשים להיות לידי בכל לילה (הם עושים ביניהם תורנות מי יהיה לידי ומי יהיה עם מיכל בבית). הם היו כל כך טובים ומסורים אליי בכל התקופה הקשה הזו, שאני לא יודע איך אוכל אי פעם להחזיר להם כגמולם.

אני בטוח שגם להם זו הייתה תקופה לא קלה. הם נראים כאילו הזדקנו בה בעשר שנים. לפני של אמא נוספו קמטים ובשערו של אבא זרקה שיבה. אני חייב לספר לך עוד משהו, ערן.

אתמול בלילה נשארה אמא לישון לידי בבית החולים. אני לא יודע אם היא ישנה בכלל כי כל הזמן ראיתי אותה קוראת תהילים. באמצע הלילה פתאום התעוררתי. שמעתי אותה מתפללת בלחש. היא לא ידעה שאני ער ומקשיב לה, אבל הצלחתי לשמוע חלק מן המילים שלה: "ריבונו של עולם, אני מתחננת לפניך... אל תיקח לי את הילד... הוא עוד כל כך צעיר... עוד לא הספיק שום דבר... אם הוא צריך למות... אני נותנת לו את השנים שלי..."

הייתי המום.

לא ידעתי איך להגיב. עשיתי את עצמי כאילו אני ישן. למחרת בבוקר לא אמרתי אף מילה על העניין.



האמת היא, ערן, שיש לי צביטה גדולה בלב. המצפון מייסר אותי כל כך. כי גם אל אבא ואמא אף פעם לא התנהגתי כמו שצריך. לא כיבדתי אותם כמו שמגיע להם, לא הקשבתי להם. תמיד הרגשתי כאילו אני מבין יותר מהם. כאילו הם כבר זקנים, כבדים כאלו, שייכים לדור שעבר זמנו. אוי, המחשבות האלו פשוט משגעו אותי...

הרבה תוכניות היו לנו ביחד, ערן. רצינו לצאת בקיץ לטיול מחוץ לחוף בצפון, לעשות סנפלינג במצוקי מדבר יהודה ולחרוש את הגולן. היו גם תוכניות לטווח רחוק. להתגייס לצבא, ללמוד, (והפעם ברצינות...) להקים משפחה, (אני בטוח שאין דבר בעולם שהיה משמח את אמא שלי יותר מאשר לראות אותי מאושר מתחת החופה...) רצינו לעשות הרבה דברים גדולים בחיים שלנו. אני נזכר איך עבדנו שנינו ביחד על עריכת ספר הזיכרון לדורון. אחרי שהתאוששנו מההלם על זה שנהרג פתאום בתאונת דרכים, חשבנו על דרך כלשהי להנציח אותו והחלטנו להוציא ספר לזכרו. ספר עם מאמרים והספדים, דברים שהוא כתב ודברים שכתבו עליו. רצינו שיישאר ממנו איזשהו זכר. אבל אתה בטח זוכר, ערן, את מה שאמרתי לך אז, שכל כך לא מסתדר לי איך מדורון, הבחור הכי שמח ומלא חיים שאני מכיר, יישארו רק דפים קרים, תמונות וזיכרונות... אבל עכשיו אני חושב על עצמי...

לא. לא. לא.

אני לא רוצה שמה שיישאר ממני יהיה רק ספר.

אני רוצה לחיות!

יש לי עוד כל כך הרבה מה להספיק בחיים. כל כך הרבה מה לתקן. כל כך הרבה דברים שאני צריך לעשות כמו שצריך.

קמתי מהמיטה וגרתיי אחריי את עמוד האינפוזיה אל החלון. השקית שהייתה תלויה עליו, מטפטפת טיפה אחר טיפה, כאילו סימלה את שעון החול שלי שהולך ואוזל.

הבטתי מבעד לחלון. השעון הראה על חצות. שקט של לילה זרוע כוכבים נוצצים עטף את העיר. חשבתי לעצמי, כמה אנשים ישנים עכשיו בשלווה במיטותיהם, בריאים ושלמים, ולא מעריכים מספיק את מתנת החיים. את ההזדמנות היקרה שיש להם ביד.

ואני, שסוף סוף כבר מבין, לי כבר אין עוד הזדמנות...

הרדיו שליד מיטתי היה דלוק כל הזמן, מנגן לו שירים שקטים. פתאום קלטו אוזני את המלים של השיר שהתנגן. שיר ידוע, אבל הוא כל כך ביטא את מה שהרגשתי באותו רגע, שאני חייב לכתוב לך כמה מילים ממנו:

"באלה הידיים עוד לא בניתי כפר

עוד לא מצאתי מים באמצע המדבר

עוד לא ציירתי פרח עוד לא גיליתי איך

תוביל אותי הדרך ולאן אני הולך

עוד לא שתלתי דשא, עוד לא הקמתי עיר

עוד לא נטעתי כרם על כל גבעות הגיר

עוד לא הכל עשיתי ממש במו ידי

עוד לא הכל ניסיתי, עוד לא אהבתי די

עוד לא הקמתי שבט, עוד לא חיברתי שיר

עוד לא ירד לי שלג באמצע הקציר

אני עוד לא כתבתי את זיכרונותיי

עוד לא בניתי לי את בית חלומותיי"

הסתכלתי בידיים שלי, הידיים שפעם היו חסונות וחזקות והיום הן מחוררות מזריקות ואינפוזיות. "באלה הידיים... עוד לא אהבתי די".

אני הולך לומר לך עכשיו משהו, ערן, שאולי יראה לך לא אמיתי, אבל תאמין לי. במצבים כמו שלי אנשים כבר לא משקרים יותר.

האמת היא שאני לא מפחד למות.

האמת היא שלא היה איכפת לי כל כך לעזוב את העולם הזה ולעבור לעולם שכולו טוב, למרות שאני רק בן 17, אילו רק ידעתי שאני יכול לצאת מכאן בשוויון נפש, ובידיעה שעשיתי באמת את מה שאני צריך לעשות! שמיציתי את ההזדמנות שניתנה לי.

ארוכה או קצרה, זה כבר פחות משנה. העיקר שניצלתי אותה עד הסוף!

אבל פתאום, כשאני מגיע לרגע הזה, ומתבונן לאחור על החיים שלי, אני מגלה כמה דברים הייתי צריך לעשות אחרת! בקשר שלי עם ההורים, עם אחותי, עם החברים, המורים, השכנים, עם עצמי... עם אלוקים...

אתה יודע, ערן, כבר הרבה זמן לא התאפשר לי ללכת לבית הכנסת ולהתפלל במניין. בכל החודש האחרון הנחתי תפילין והתפללתי לבד בחדר שלי בבית החולים. זה אולי יישמע לך מצחיק, כי אתה הרי מכיר אותי ויודע כמה היה קשה לי כל השנים לקום בבוקר לתפילה במניין. לא הייתי נלהב במיוחד לעשות את זה, אם לדבר בלשון המעטה. גם כשהגעתי, תמיד הייתי מאחר, ואפילו בעניין תפילה בכוונה לא בדיוק הייתי מודל לחיקוי.

אבל אתמול בבוקר כשהנחתי תפילין לבד בחדר, פתאום התגעגעתי כל כך לתפילה ביחד עם כולם, לענות בקול לקדיש ולקדושה, לקריאה בתורה, לתפילה אמיתית מעומק הלב עם כל הציבור...

אתה יודע, ערן, שגם לימוד גמרא לא היה מעולם אהבת חיי. תמיד ניצלתי כל הזדמנות כדי להתחמק מן הסדרים בישיבה. אבל עכשיו, אוי, כמה שזה חסר לי. לשבת בבית המדרש ופשוט ללמוד דף

גמרא אחד, לקרוא את פרשת השבוע עם רש"י, או אפילו להקשיב לשיעור של הר"מ שלנו. היית מאמין?

אתה הרי מכיר אותי, ערן, תמיד הייתי בן אדם קליל, אחד כזה שזורם עם החיים, שלא מתרגש ממה שקורה, מקבל דברים כמו שהם. לא תמיד התעקשתי לברר יותר מדי, לרדת לעומק של הדברים להבין ולחוות אותם באמת. אין לי ספק שיותר נעים וקל להתנהג כפי שהתנהגתי. אבל מצד שני, אני גם חושב על כל מה שפספסתי...

כמה הייתי רוצה להיות עכשיו ברחבת הכותל המערבי, להתרפק על אבניו, ולטמון ביניהן פתק עם בקשה קטנה לבורא עולם. בקשה לחיים אחרים. אחרים מאלה שהיו לי...

שלא תבין אותי לא נכון, ערן. אני אסיר תודה על החיים שהיו לי. על כל מה שקיבלתי. דווקא עכשיו, ברגע הזה, פתאום אני מבין עד כמה אני חייב להודות על כל השפע שקיבלתי, ושעד היום פשוט התייחסתי אליו כמובן מאליו. המשפחה הנהדרת שהייתה לי, החברים, המורים, כל הכוחות והכישרונות שקיבלתי, (ולא ניצלתי אותם כמו שצריך...) השכל, הבריאות, הכל! אפילו הדברים הכי יומיומיים, שאולי דווקא בגלל שהם כל כך פשוטים אנחנו לא מעריכים אותם מספיק - היכולת לנשום את האוויר הצח, להביט בתכלת השמים, להקשיב לציוץ הציפורים, להתפעל, לחוות, להתרגש, לאהוב. פשוט לחיות!

אני חושב לעצמי שאם רק היה לי עוד קצת זמן, עוד שנה, עוד חודש, אפילו עוד שבוע, כל כך הרבה דברים הייתי עושה אחרת. אבל אני פשוט הייתי טיפש. בחור צעיר ושחצן שחושב שכל העולם בידיים שלו. שבטוח שיש לו עוד עשרות שנים לבלות פה, ושום דבר לא בוער.

עכשיו אני יודע, ערן, שבעולם הזה אין לאף אחד תעודת ביטוח. החיים הם מתנה יקרה כל כך. חייבים לנצל כל טיפה מהם. אני משוכנע שאם היה לי כל החיים את המבט שיש לי עכשיו, המון דברים הייתי עושה אחרת לגמרי.

אין לי עוד כוח לכתוב יותר, ואני גם לא רוצה לעייף אותך בדברים ארוכים. דבר אחד אני רוצה ממך, ערן. תבטיח לי שהדברים שכתבתי לך ייכנסו עמוק עמוק לתוך הלב. לי כבר לא תהיה הזדמנות לחיות אחרת.

אבל אתה, עדיין יכול.

אני מרשה לך, ערן, בעצם אני מבקש ממך, שתראה את המכתב הזה לכמה שיותר אנשים. שיבינו מה יש להם בידיים, שיעריכו את מה שקיבלו, שלא יקבלו כל כך הרבה דברים כמובנים מאליהם. שיחיו באמת את החיים עד הסוף וימצו אותם בכל המובנים, כדי שכשיגיע הרגע שבו הם יצטרכו לעזוב את העולם הזה לא תלווה אותם תחושת החמצה נוראית על כל מה שפספסו, על כל מה שהיו יכולים לעשות אחרת...

אני מצטער, ערן, אם המילים האחרונות קצת מחוקקות. אלו הדמעות שלי, שזולגות מעצמן. כן, אני בוכה, ואני לא מתבייש בזה. אני שמח ומודה על כל מה שהיה, אך הלוואי שיכולתי לעשות את הדברים טוב יותר. ינחם אותי לדעת שהדברים שלי ייכנסו ללבך ובזכותם אתה תחיה את חיך קצת אחרת.

שלך תמיד

באהבת עולם

חברך

אודי

## שלב ג - דיון ומסר:

דונו עם החניכים בנקודות העולות מהמכתב של אודי לערן. **חשוב מאוד** לקשר את זה לסוגיית המדיה, נסו לחשוב האם איתם כמה זמן אנו משקיעים במדיה - והאם יש דברים יותר חשובים לנו בחיים שאולי היינו רוצים להשקיע בהם את הזמן.

נקודה נוספת לדיון היא השאלה כיצד לא מגיעים למצב שבו נזכר רק כשנהיה על ערש דווי בכל הדברים שרצינו לעשות ונצטער עליהם אז. נסו לחשוב עם החניכים איך לא להגיע למצב הזה. אתם יכולים להציע ככלי את 'חשבון הנפש' שיכול כל הזמן להיות עם מודעות לשאלה מה אנו רוצים לעשות עם זמננו, ואיפה אנחנו נמצאים בפועל.<sup>8</sup>

להרחבה והעמקה עוד בנושא ניצול הזמן אפשר להסתכל על המשניות באבות שמדברות על הנושאים האלה ובפרשנים שם. בפרק א' משנה י"ד - 'אם לא עכשיו אימתי', ובפרק ב' משנה ד' - 'אל תאמר לכשאפנה אשנה, שמא לא תפנה'.

<sup>8</sup> בהקשר הזה אפשר להביא את הדברים של הרמח"ל במסילת ישרים על מידת הזהירות - "ואולם הנה זה באמת אחת מתחבולות היצר הרע ועורמתו להכביד עבודתו בתמידות על לבות בני האדם עד שלא יישאר להם רווח להתבונן ולהסתכל באיזה דרך הם הולכים, כי יודע הוא שאילו לא היו שמים לבם כמעט קט על דרכיהם, ודאי שמיד היו מתחילים להנחם ממעשיהם, והייתה החרטה הולכת ומתגברת בהם עד שהיו עוזבים את החטא לגמרי... והנני רואה צורך לאדם שיהיה מדקדק ושוקל דרכיו דבר יום ביומו כסוחרים הגדולים אשר יפלו תמיד כל עסקיהם למען לא יתקלקלו, ויקבעו עתים ושעות לזה שלא יהיה משקלו עראי, אלא בקביעות גדול, כי רב התולדה הוא".

## פעולה ב

**מסר:** העמקה וחיידוד נוסף בהבנת ערכו של הזמן, מיצוי החיים והזמן שלנו בצורה משמעותית יותר. הבנה כי חיים משמעותיים הם אינם פונקציה של זמן אלא של השאלה כיצד אנו משקיעים בו.

**אביזרים:** דפים ועטים.

### שלב א - משחקים על זמן:

בשלב הראשון עשו להם רצף של משימות על זמן (בערך דקה למשימה, תלוי במשימות שהכנתם), מומלץ לחלק אותם ל-2 קבוצות ולעשות תחרות עם ניקוד בין הקבוצות. המטרה היא להראות כמה דברים אפשר להספיק כאשר אנו מבינים את ערך הזמן.

דוגמאות למשימות, מוזמנים להוסיף/להוריד ולשנות לפי מה שנראה לכם -

1. למלא כוס ברוק.
2. לכתוב את המילה שלום ב-5 שפות שונות.
3. להשיג 5 חתימות מאנשים שונים ברחוב.
4. להסתדר על פי מידת נעליים מהגדולים לקטן.
5. להסתדר על פי הגובה.
6. לרוץ מסביב לסניף שלושה פעמים.
7. לעשות פירמידה.
8. לקפוץ מאה קפיצות על רגל אחת.
9. לעשות 15 שכיבות סמיכה.
10. לצייר את אחד הקירות בסניף על פי הזיכרון בלבד.
11. לשנות ליטר וחצי מים (בערך 15 כוסות).

### שלב ב - בנק הזמן:

בשלב הזה, תעשו לחניכים שלכם את הקטע של בנק הזמן.

תדמיין שאתה זכית בתחרות שהפרס שלה הוא כזה:

הבנק פותח לו מידי בוקר חשבון ומעמיד לזכותך 86,400 ש"ח.

אולם לכל משחק יש כללים משלו, ולמשחק הזה שני כללים:

הכלל הראשון הוא שכל מה שלא הוצאת במשך היום יילקח ממך בערב, אסור לך לרמות ואינך יכול להעביר את הכסף לחשבון אחר, אתה יכול רק לבזבז אותו, ובכל בוקר כשאתה מתעוררת, הבנק פותח לך חשבון חדש של 86,400 ש"ח לאותו יום.

הכלל השני: הבנק יכול לקטוע את המשחק הקטן הזה בלי להודיע מראש; הוא יכול לומר לך, בכל רגע, שהמשחק הסתיים, שהוא סוגר את החשבון ולא יהיה חשבון אחר. מה היית עושה?

היית אומר/ת שהיית מוציא/ה כל שקל על הנאות לעצמך, ומעניק/ה מתנות לאנשים האהובים עליך, ותדאגי/ה להשתמש בכל פרוטה שתקבלי/י מאותו "בנק קסמים" כדי להביא אושר לך ולחיי הסובבים אותך, וגם אפילו לאנשים שאתה לא מכיר, כי אפילו את/ה לא יודע/ת מה לעשות עם כל-כך הרבה כסף, אז למה לבזבז...

לכולנו יש בנק קסמים כזה, זהו הזמן! קרן השפע של השניות החולפות בזו אחר זו.

בכל בוקר שאנו מתעוררים מזכים אותנו ב 86,400 שניות של חיים לאותו יום, וכשאנחנו נרדמים בלילה אין זכות העברה ליום הבא, מה שלא חיינו באותו יום עמו אבוד, יום האתמול חלף ואיננו. בכל בוקר הקסם מתחדש, שוב מעמידים לזכותנו 86,400 שניות של חיים, ואי-אפשר לעקוף את הכלל במשחק הזה: "הבנק" יכול לסגור את החשבון שלנו בלי הודעה מראש.

בכל רגע שהוא החיים יכולים להיעצר. אז מה אנחנו עושים ב 86,400 השניות היומיות שלנו? האם שניות של חיים אינן חשובות יותר משקלים?

חלקו לכל אחד מהם דף ועט, ואמרו להם שהם אלו שזכו בפרס הזה - שבו הם זוכים כל יום מחדש ב-86,400 שקלים - אולם גם הם כפופים לשני הכללים המתוארים בקטע. על כל אחד לרשום מה היה עושה עם הכסף הזה וכיצד היה מנצל אותו.

אפשר לעשות סבב ולראות כיצד כל אחד החליט להשקיע את כספו, ואחרי זה להסביר להם שבעצם אנחנו זוכים בבנק הזה כל יום - אמנם לא בשקלים אלא בזמן. משם אתם יכולים לפתח את הדיון לכל מיני מקומות. [אם רוצים אפשר לחכות עם המסר של 'בנק הזמן' והדיון לאחר החלק הבא].

### שלב ג - 'אלה תולדות חיי'!?

קראו/השמיעו להם את השיר 'אלה תולדות חי' של שמעון ישראלי -

בחדר קטן ואפור כתלים  
יושב איש זקן ושב.  
יושב איש זקן יושב וחושב  
ועושה את חשבון חייו.  
חושב: עוד מעט ויבוא הקץ.  
מה ידעו הנכדים אודותי?  
נוטל גיליון ורושם בראשו:  
"אלה תולדות חי..."  
במה אתחיל? כמובן בילדות.  
אך היתה לי ילדות רגילה.  
מכות, ודמעות...הדודות, השריטות...  
הילדונת שגרנו מולה.  
אבא טרוד... ואם עצבנית...  
ואחות שצועקת עלי.  
מה כבר מעניין בילדות שכזאת?  
--- אתחיל מימי נעורי...  
בחדר קטן ואפור כתלים...  
ימי נעורי? אה! על מה יש לכתוב?  
בחינות...ציונים...שיעורים...  
כל בוקר לקום ולרוץ לכיתה...  
ופצעיי הבגרות הדוקרים...  
לבטי אהבה ראשונה ומרה...  
הפחדים שהעיקו עלי...  
אה, מה יש לכתוב? נעורים רגילים.  
--- אתחיל בתקופת נישואי!  
בחדר קטן ואפור כתלים...  
ימי נישואי...ירח דבש שנגמר,  
והפך לשנים של שיגרה...  
דירה...הלוואה... מכונית... הלוואה,  
ומריבות - עד לב התקרה!  
תינוקת שניה... ושעות נוספות...  
ולבן - בר-מצווה... חתונה...  
מה יש כבר לכתוב על אותן השנים?  
אתחיל מתקופת הזיקנה!  
בחדר קטן ואפור כתלים...  
מתי זה החלה תקופת הזיקנה?  
כשהודיעו: אתה מפוטר?  
והבן והבת חיפשו בית אבות.  
אז הבנת: אתה מיותר!  
והפחד הזה בלילות בלי שינה  
שאולי לא תראה עוד אור...  
כמו שכנך מימין...  
כמו אותה הזקנה  
שליווית אתמול אל הבור.  
בחדר קטן ואפור כתלים  
יושב איש זקן ושב.  
זוכר חלומות, אידיאלים גדולים,  
שעברו וחלפו על פניו.  
ועם בוקר מצאו אותו בחדרו  
גחון לשולחן כמו חי.  
דף ריק לפניו -  
ובראשו כתוב:  
"אלה תולדות חי..."

השוו עם החניכים את העולה משיר זה למכתב שכתב יוני נתניהו לחברתו -

את כמעט בת 16.

האם את מסוגלת להאמין שחיית כבר כמעט רבע מכל תקופת חיך?  
לחרק, החי רק ימים מועטים, ודאי נדמה שהוא חי תקופת זמן עצומה.  
אולי מסיבה זו נדמה שיש לנו עוד נצח שלם של החיים.

האדם אינו חי לעולם ועליו לנצל כמידת יכולתו את תקופת חייו, עליו להשתדל למצות אותם עד תומם.

כיצד לנצל אותם, איני יכול לומר לך, אילו הייתי יודע, הלא מחצית מהחיים הייתה נפתרת. אני רק יודע שאיני רוצה להגיע לגיל מסוים, להסתכל סביבי ולגלות פתאום שלא יצרתי דבר, אני ככל שאר בני האדם שאצים ורצים כמו חרקים ואינם עושים דבר, חוזרים על שגרת חייהם ויורדים אל הקבר בהשאירים צאצאים שרק יחזרו על ה"לא כלומיות" שלהם עצמם.

מדוע אני כותב לך את כל זה?  
אולי כמחאה על כך שאינך מרגישה בעולם השלם שאת רוכשת עם כל יום ויום שחולף בחיים. כבר ברגע הזה רכשת משהו.  
מכל טעות שאת עושה, את רוכשת משהו,  
כל רגע ורגע מחייך הוא תקופת חיים.

אני חייב להרגיש שכל רגע מחיי אוכל להגיש דו"ח על התקופה שחייתי, ובכל דקה מחיי אהיה מוכן להתייצב בפני עצמי ולומר - כך וכך עשיתי.

דברו עם החניכים שלכם על הקטעים האלה. אפשר להכניס פה גם את הדברים שכתבנו כהקדמה למערך בשבילכם ואת הביאור של ר' נחמן סביב המושג 'אריכות ימים'. נסו לחשוב איתם - עם אותו זקן היה חי כבר מגיל צעיר בתודעה שבה כותב יוני נתניהו, בהבנתו את ערך החיים, את החשיבות למצות כל רגע מהחיים - אולי היה לו מה למלא לנבדיו והדף לא היה נשאר ריק? נסו שוב לחשוב על הדברים האלה בהקשר של המדיה. וכמו תמיד - נסו לקחת את הדברים למקומות המשמעותיים והאותנטיים שלכם.

### **שלב ד - אלה תולדות חיינו:**

השלב הבא לא מתאים לכולם - אבל אם החניכים שלכם מספיק בוגרים ואתם מתחברים לחלק הזה של הפעולה, זה יכול להיות שלב מאוד מאוד משמעותי.

הגמרא בשבת (קנג). אומרת - "רבי אליעזר אומר: שוב יום אחד לפני מיתתך. שאלו תלמידיו את רבי אליעזר: וכי אדם יודע איזהו יום ימות? - אמר להן: וכל שכן, ישוב היום שמא ימות למחר, ונמצא כל ימיו בתשובה". הגמרא בברכות (ה): אומרת שאחת הדרכים לשוב בתשובה היא "לזכור לו יום המיתה". כמובן שאיננו נבנים מהיראה מהמוות רק, וחפץ החיים הוא זה שמניע אותנו - אמנם לפעמים התודעה של יום המיתה מכניסה אותנו לפרופורציות וגם לה יש מקום.

לאור זה חלקו עוד פעם דף ועט לחניכים שלכם. אמרו להם לדמיין כיצד היו הם כותבים את השיר הזה לו היו הם הזקן. כיצד היו רוצים - לו היו יכולים - לכתוב ביומם האחרון את תולדות חייהם. מה היה המכתב האידיאלי עבורם - מבחינת משפחה, ערכים, אידיאלים והישגים בחייהם.

### **שלב ה - צ'ופר:**

אפשר אם בא לכם לחלק את הקטע הבא לצ'ופר -

"המשאית שנוסעת בכל הכבישים  
אותו הצבע ואותם הגלגלים,  
אך מה שתמיד משתנה אומרים  
הוא המטען שאותו אנו מעבירים.  
אותה השנה ואותם החגים  
אותם התאריכים ואתם הימים,  
אך מה שהכי חשוב ואותו אנו לא שוכחים,  
באיזה מטען את הימים ממלאים."

## **החלטה מעשית**

להוריד לפלאפון את אפליקציית quality time ולעשות תחרות בין חברי הקבוצה מי משתמש הכי פחות בפלאפון במהלך השבוע הקרוב. אפשר לתת פרס למנצח.

האפליקציה מודדת את זמן השימוש בפלאפון כל יום. כמובן תסבירו להם את ההקשר של התחרות - מתוך הבנת החשיבות של הזמן, והרצון שהפלאפון לא ישמש ככלי לבזבז זמן אלא רק לדברים

חיוביים. כמובן תעודדו אותם להשאיר את האפליקציה גם אחרי התחרות - ושכל אחד ייעזר בה גם בהמשך כדי לקבוע לעצמו את גבולות הזמן.

## סרטון

את הסרטון מוזמנים להראות בסוף אחת הפעולות.  
השתלט חזרה על הזמן שלך.

קישור: <https://www.youtube.com/watch?v=v0bAcKt6zkA>

משחקים נוספים אפשריים למערך 'ניצול זמן':

משחק הגזר - החיים יכולים לחלוף לפנינו בלי שנשים לב.  
ביסאות מוזיקאליים - אם לא נזדרז בזמן, לא יהיה לנו מקום.

# דמיון מול מציאות

## על תכני המדיה

### הקדמה למערך:

"והיה... והגיע שעתך ללכת  
כי תיבול ותיפול כעלה שלכת  
ולהמשיך לא תוכל עוד הלאה  
ותקרא לעמוד לפני בית דין של מעלה,  
שם לא ישאלוך אם צברת הון רב  
או אם נפלת כגיבור בקרב,  
או אם צדיק או רשע היית  
שאלה אחת ישאלוך -  
אם לפני מותך - חיית?"  
(החווה מלובלין)

מכירים את הרצפה בכניסה לאולמות הקולנוע בסינמה סיטי? הרצפה צבעונית, מוארת ומלאה אורות. במובן מסוים זה מבטא בצורה חזקה את הקושי שלנו לגשת לכל הנושא של סרטים, סדרות, משחקי מחשב וכל מה שאפשר להכניס בתוכן שהמדיה מספקת לנו. קשה לדבר על הדברים שממלאים את כל חיינו באינספור אורות צבעוניים. אם נמשיך עם האנלוגיה של הצבעים, אז החיים עצמם - או חלקים נכבדים מהם - נראים לנו אולי הרבה יותר אפרוריים.

אך האם באמת פני הדברים כך, או שמא כל האורות והצבעים האלה רק מסנוורים ומתעתעים בנו? האם אנחנו באמת חופשיים ומאושרים כשאנו מבליים שעות מול המסך? מי יותר 'חי' - הילד שמשחק כדורגל באיזה משחק מחשב, או הילד שנמצא במגרש בחוץ בפועל? איפה יוצרים קשרים יותר טוב עם חברים, בפייסבוק או בסניף? למי יש גיבורים ממשיים יותר - מי שהגיבורים שלו הם סופרמן, ספיידרמן וקפטן אמריקה או מי שמסתכל בהערצה דווקא על הרמב"ם, הרב קוק ויוני נתניהו? ובאמת, בפנים - למי החיים פה אפורים, ולמי הם הצבעוניים באמת?

צריך להוסיף לנקודה הזאת את ההשפעה התרבותית העצומה של המדיה עלינו. יש אינספור ערכים - גלויים וסמויים - שאנחנו מקבלים דרך המדיה. ייתכן ויש גם הרבה ערכים חיוביים, אבל גם לא מעט מהם הם ערכים שליליים. והבעיה המרכזית היא שהם מגיעים אלינו בלי סינון כלל, בלי מודעות שהם מעצבים את אישיותנו ועולמנו הפנימי. רדיפת בצע, אלימות גופנית ומילולית, החצנה, אובססיה לחשיפה אישית ותחרותיות חולנית הם רק דוגמאות אחדות לערכים הרבים שמצויים בין כל הסרטים, הסדרות והמשחקים.

נקודה שלישית שיש להוסיף לכל זה היא משהו עקרוני שכל התרבות הזאת מחנכת אליו - חוסר היכולת להתרכז. כשהחיים שלנו מוסחים באופן תמידי - אז היכולת להתרכז במשהו, להעמיק ולהתאמץ לעשות דברים היא כמעט משימה בלתי אפשרית. בחיים האמתיים אפשר להשיג דברים רק על ידי מאמץ, עבודת המידות דורשת יכולות ריכוז וכוח רצון לא פשוטים בכלל, כל לימוד שהוא ולימוד תורה בפרט דורשים מאתנו את היכולת להעמיק ולהתאמץ. 'יגעת ומצאת - תאמין'. כל עולם המדיה מסמל את ההפך המוחלט של זה - המהירות שבה הכל קורה, הריגוש המידי, המתח והדרמה שהם סוחפים אותנו אליו. המציאות היא לא כזאת - היא נבנית מאינספור רגעים קטנים, רבים מהם אולי משעממים, לא כל רגע הוא 'שיא'. אולם, החיים פה - הם החיים האמתיים. ובסופו של דבר, למי שמתמסר אליהם - הם גם נותנים לנו עונג ושמחה שאין בכוח של אף סרט ולא אף משחק מחשב למלא לנו.

הקושי להתמודד עם התחום הזה הוא לא פשוט, כי באמת אנחנו חיים מאוד את התרבות הזאת. פעמים רבות דופק החיים שלנו נמצא אולי יותר במקומות האלה מאשר בעולם האמיתי. ולהבין ש'עולם הפוך אנחנו רואים כאן' - ומה שנראה לנו במבט ראשון תוסס ומלא חיים הוא לפעמים אשליה, ודווקא העולם האמיתי הוא המרחב שנותנים לנו אושר ושמחה אמתיים. וצריך הרבה גבורה ואמון כדי להעמיק בזה את עצמנו. אבל בהתחלה, בואו פשוט נהיה מוכנים לעסוק בזה ולדבר על זה. וכמו שאנחנו נדרשים בכל המערכים, ננסה לעבור יחד עם החניכים שלנו את המסע הזה.

## פעולה א

**מסר:** החיים האמתיים מתרחשים במציאות ולא במרחבי המדיה. סרטים, סדרות ומשחקי מחשב יכולים ליצור לנו אשליה של עולם חי ותוסס, אולם חשוב לזכור לשים להם גבולות - ושהחיים האמתיים נמצאים פה עם המשפחה, החברים והעולם הרוחני-תורני שלנו.

### שלב א - הכיף שבעולם האמיתי:

שחקו עם החניכים שלכם את המשחק שהם הכי אוהבים לשחק. זה יכול להיות חיי שרה, הדגל, כדורגל או מחניים. (נסו אפילו לשתף אותם בבחירת המשחק, לשאול אותם מה הכי בא להם לשחק). המטרה של שלב זה היא לחדד אח"כ את ההבנה שכיף ושמחה אמתיים נמצאים בעולם האמיתי.

### שלב ב - מעשה בתפוח אדמה:

אחרי זה תקריאו להם את הקטע הבא:

#### **מעשה בתפוח אדמה:**

שמעו חברים, סיפור אמיתי, שהיה, כך אומרים, בעיר הולדתי, סיפור קטן שחולל מהומה, על ילד שהפך לתפוח אדמה. היה ילד צעיר וחביב היה קורא ספרים, למוזיקה מקשיב אהב ציור וצבע, אהב גם לטייל הכיר כל חיק של טבע בארץ ישראל. הכל נראה מושלם, עד יום האסון בו הכניסו ההורים טלוויזיה לסלון "טלוויזיה בסלון - מה רע?" תשאלו ולמען האמת - גם הם עוד לא גילו. מדי פעם בפעם, כשהיה לו קצת זמן היה יושב הילד מול המסך הקטן יושב עם הצלחת, אוכל מול המרקע רואה "כותרות מבט", ו-יאללה, למיטה. החודשים חולפים, הנה הילד משתנה. פתאום מהטלוויזיה הוא "מה זה" נהנה. ויכוחים אין ספור, בלי סוף ובלי תכלית האם סוף-סוף ירשו לו לראות את התוכנית... אמרו אז ההורים: בשביל דבר כזה חבל לריב, הבן גדול, מבין מה הוא רוצה. והילד המבין קפץ למטבח, מרח לעצמו פרוסה ובצעד וחצי פרץ לסלון, וכבש את הכורסא. וכך ממרומי כסא מלכותו שלט, לכאורה, בטלוויזיה - שפחתו. ולא הבחין, ולא הרגיש, אמת לאמיתה שהוא בעצם עבד, והיא השליטה. שעות הוא ישב שם, בוהה המסך את צבע הדשא בחוץ הוא שכח עורו, שאיבד כל מגע עם השמש איבד את צבעו, לא נותר בו אף נמש וצבע חום אפרפר וקצת שחור. כיסה לאט לאט את העור. אמו דאגה, גם אביו לא שקט, הילד לא זז מהבית כמעט... (רק פעם אחת הוא יצא - זה שנים) כדי לראות סרט וידאו אצל השכנים) נחמה אחת הייתה להורים - לפחות בלילה אין שידורים. והילד, למרות ששנים הוא תקוע יום יום על הכורסא, משבוע לשבוע אם הוא לא מתפקד במחלתו המשונה

לפחות יש לו שמונה שעות שינה. זמן חלף, זמן עבר, ואף אחד לא ראה איך מתקרבות כפות הרגליים אל הבטן המלאה איך קרבות כפות הידיים אל הגוף ומתעגלות איך לאט הוא התנפח, איך עיניו הופכות גדולות. ואז יום אחד הוא קם, לקח 2000 שקלים וחיבר את עצמו ישירות לכבלים אמר שלום לטלוויזיה הכללית ועכשיו הוא כן יודע מה הוא מפסיד... מסביב לשעון, מול מסך מהבהב ישב לו הילד, כבר לא מתלהב מכוח ההרגל, מחוסר ברירה לא יודע מה קורה מחוץ לדירה. זמן חלף, זמן עבר, ובשלווה הכללית אף אחד לא שם לב לאוזנו השמאלית. אבל מי שהביט ובדק במכוון יכל לראות התחלה של ניצן. חולפים הימים, מתחלפות תוכניות כולם התרגלו והמשיכו לחיות והילד - פורח! כל בוקר הוא קם מוצא עוד עלה, עוד ענף, עוד תלתן. זמן חולף, זמן עובר, עליהם ועלינו ובסלון שכבר מזמן הוא חדרו של ילדנו ממשיכה הטלוויזיה-מלכת הילדים לכשף את הילד במבחר להיטים ואז ביום בהיר נכנס האבא לסלון חיפש איזה ספר, אולי חיפש עיתון הביט על הכורסא וברוב תדהמה גילה שבמקום ילד - יש שם תפוח אדמה. תפוח אדמה גדול בצבע חום אפור יושב לו שם: גדול, דומם, בלי שמש ובלי אור. זהו הסיפור הקטן שחולל מהומה על ילד שהפך לתפוח אדמה. ואת הסיפור הזה חשבתי לספר לכולכם, כי כמו שזה קרה לילד- זה יכול לקרות גם לכם!



## שלב ג - משחק ההגדרות:

משחקים עם החניכים את 'משחק ההגדרות'.

### מהלך המשחק:

מעמידים את כל החניכים בשורה, ומקריאים להם משפטים שמבטאים רצונות ושאיפות בנושא המדיה. כל מי שמסכים עם ההגדרה מתקדם צעד קדימה. (עליכם לוודא שכל הצעדים יהיו שווים בגודלם.)

לאחר שהקראתם את כל ההגדרות, כל חניך מסמן על הרצפה (ניתן להיעזר בנייר דבק /מדבקות וכו') לאן הוא הגיע.

לאחר מכן, כל החניכים חוזרים לנקודת ההתחלה ומקריאים להם משפטים שמבטאים מעשים יומיים בנושא המדיה וכל מי שמזדהה עם המשפט מתקדם צעד קדימה.

כך יהיה אפשר לחדד לחניכים את הפער בין הרצוי למצוי בנושא זה. מוצעים לפניכם 9 משפטים בבסיס. אבל חשוב מאוד שתשנו אותם/תוסיפו/תורידו משפטים לפי מה שמתאים לכם ולקבוצה שלכם:

### שלב ראשון - רצוי:

1. הייתי רוצה להיות על המחשב חצי שעה ביום.
2. אני חושב שטלוויזיה זה בזבוז זמן.
3. הייתי רוצה לראות פחות מ-3 פרקים ביום.
4. אני חושב שמחשב זה כלי שנועד בעיקר ללימודים ולא רק למשחקים.
5. הייתי רוצה שבזמן הפעולות לא יהיו פלאפונים.
6. הייתי רוצה שבטלפון שלי לא יהיו אפליקציות מיותרות.
7. הייתי רוצה יותר לשחק עם חברים ולא לשחק במחשב.
8. הייתי רוצה לשלוט על המדיה ולא שהיא תשלוט בי.
9. אני חושב שאינטרנט חופשי בטלפון זה דבר לא טוב.

### שלב שני - מצוי:

1. אני על המחשב חצי שעה ביום.
2. אני לא רואה טלוויזיה.
3. אני רואה פחות מ-3 פרקים ביום.
4. אני משתמש במחשב רק בשביל הלימודים.
5. אני לא מוצא בכלל את הפלאפון בזמן הפעולות.
6. בטלפון שלי אין אפליקציות מיותרות.
7. אני יוצא יותר לשחק עם חברים מאשר אני משחק במחשב.
8. לפעמים אני מרגיש שהמדיה שולטת בי.
9. יש לי אינטרנט חופשי בטלפון.

### שלב ד - דיון ומסר:

תדונו עם חניכים שלכם על מכלול הנקודות שעלו במהלך הפעולה. נסו לדון בשאלות הבאות: מדוע אנחנו מעדיפים לבוא לסניף ולא להישאר בבית לשחק במחשב? מה ההבדל בין סוגי ההנאות שהם גורמים לנו?

ביחס לקטע<sup>9</sup> נסו לחשוב - במה אנחנו דומים לאותו ילד שנהפך לתפוח האדמה? איך אנחנו מונעים מעצמנו להגיע למקום הזה? כיצד אפשר לשים גבולות למדיה?

<sup>9</sup> שאפשר גם להביא אותו במהלך המסר ולא באמצע הפעולה.

חשבו איתם גם על התופעה שבה אנשים חווים חוויות דרך המצלמה. האם צריך אולי קצת לצמצם בה?

### **שלב ה - סרטון:**

אם יש באפשרותכם להראות לחניכים את הסרטון הבא ('חיים בעולם וירטואלי') - מומלץ להראות להם אותו. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=126&v=llOpKxAmAsA](https://www.youtube.com/watch?time_continue=126&v=llOpKxAmAsA)

### **שלב ו - צ'ופר:**

אפשר לתת את השיר הבא בצ'ופר.<sup>10</sup>

#### **מי שלא מביט מפסיד**

תפקחו את העיניים ,  
תסתכלו על העולם ,  
העולם מלא ביופי  
והיופי חינם ,  
תענוג להסתכל !  
איזה יופי לעיניים  
אם יודעים להסתכל  
החיים יפים כפליים !  
אז מי שלא מביט  
מי שלא מביט  
מי שלא מביט מפסיד את כל היופי .  
מי שלא מביט  
מי שלא מביט  
מי שלא מביט  
מפסיד !

---

<sup>10</sup> אפשרות לקטע נוסף היא של הקטע של החוזה מלובלין שהוא בתחילת ההקדמה למערך, אפשר גם להביא אותו במהלך הפעולה אם רוצים.

## פעולה ב

**מסר:** יש בתכנים שאנו צורכים במדיה גם תכנים שליליים, עלינו להיות מודעים לזה. יש להבין את ההשפעה התרבותית הגדולה שיש לכל התכנים האלה עלינו, והחלק הגדול שלהם בעיצוב אישיותנו. והדרכים להתמודד עם זה.

### שלב א - משחקים

בשלב הראשון נשחק משחקים שמבטאים את זה שלפעמים אנחנו מושפעים מכל מיני גורמים, ולא שמים לב לזה - בדומה להשפעה של תכני המדיה עלינו.

1. פרה עיוורת - בוחרים חניך ומכסים לו את העיניים, עליו לגעת באחד החניכים תוך כדי שהוא אינו רואה. החניך שהוא נגע בו נהפך לפרה.
2. מלך התנועות - מוציאים חניך אחד מהמעגל, בוחרים מישהו שהוא 'מלך התנועות'. כל תנועה ש'מלך התנועות' עושה - שאר החניכים מחקים אותו. החניך שהוצאנו צריך לזהות מיהו מלך התנועות.
3. הרצל אמר - אומרים לכל החניכים לעשות איזה משהו, עליהם להקשיב לכם ולעשות את זה רק אם אמרתם לפני המשפט 'הרצל אמר'. כל חניך נפסל כאשר הוא עושה את הפעולה בשצריך/לא עושה אותה כשצריך.

### שלב ב - מיהם הגיבורים שלנו?

מטרת החלק הזה בפעולה היא להמחיש לחניכים שלנו כמה אנחנו מושפעים מהתרבות הסובבת אותנו, וכמה עולם המדיה משפיע על התכנים והאמונות שלנו. לצורך שלב זה תצטרכו להדפיס כמה תמונות של רבנים ואנשים חשובים מההיסטוריה שלנו, ועוד כמה תמונות של דמויות מסרטים, זמרים וסלבים. תבדקו כמה מהם מכירים את הדמויות מהקבוצה הראשונה, וכמה מהקבוצה השנייה. אפשר גם לתת להם להשלים קטע של שיר (לדוגמה של סטיק ובן אל), ולתת להם להשלים פרק תהלים אקראי. מוזמנים לחשוב על עוד דרכים להעברת המסר, יש הרבה.

### שלב ג - קטע, דיון ומסר:

בשלב האחרון תקריאו להם את הקטע הבא - 'אני רואה אתכם'

אני רואה אתכם כל הזמן, בכל מקום. אני רואה אתכם בקניון - מסתובבים מפה לשם, לבד או בקבוצה, לבושים טוב: נערים דתיים שיצאו לבלות.  
אני רואה אתכם מסתובבים בקניון ואתם כמו כולם. אתם יצירי התרבות הזאת ועבדים שלה. אתם מסתובבים מוקסמים - פראירים של העיצוב, שפוטים של המוזיקה, ילדים של הסרטים והפרסומות.  
אישה מספרת לכם ברמקולים על משהו מיוחד בקומה מעליכם ואתם כולכם שלה. כמו כולם... אבל לא, אתם לא כמו כולם; אתם דתיים, וזה די מעיק.  
אני רואה אתכם מסתובבים עם הכיפה על הראש והמבט המתרפס הזה בעיניים, מתחנים לחברה: "תתעלמו מהכיפה, היא לא חשובה, הרי אתם יכולים לראות שאני אחד משלכם. אני שומע את אותה המוזיקה, רואה את אותם הסרטים, לבוש טוב".  
והכיפה מתה להיעלם; איזו באסה שנוולדתי דתי.  
אתם בכל מקום - במרכזים, בצמתים, בתחנות מרכזיות. אני רואה אתכם בעיר, יוצאים לבלות. ושוב המבט הזה - ההתרפסות בפני כל דבר חילוני. העיניים נשלחות למקומות האלה, המושכים כל-כך, שבהם 'אסור' לבחור דתי להסתובב.  
אתה עובר במקרה ליד הספסל בעיר, ושוב: למה נדפקתי? למה אני דתי?  
אני רואה אתכם בהופעה של שלמה ארצי, של 'היהודים', לא משנה.  
אני רואה אתכם, אתם אומרים אמנם שאתם מאמינים בא-ל אחד, אבל באמת אתם עובדי אלילים. אתם עבדים לאלילי המוזיקה, לשחקני הטלוויזיה ולכל האלים של התרבות הזאת. ולמרות הכיפה, והחצאית הארוכה - מה שמעניין אתכם הכי זה לראות את הסרט החדש שעכשיו יצא, ולעדכן את רשימת הפלייליסט בפלאפון שלכם למה שהכי עדכני.

והאמת היא, שהגמרא שלמדתם בבוקר בשיעור מהר"ם, ושיעור התנ"ך ששמעתן מהמחנכת - לא מזיז אצלכם כלום בלב. עולם הערכים והאמונות שלכם נקבע לפי פרמטרים אחרים לחלוטין. אז תגידו לי - מה אתם רואים?

תדונו עם החניכים סביב הקטע. חשבו אתם סביב השאלות הבאות - האם אתם מסכימים עם כותב הקטע? במה הוא צודק ובמה אולי לא? כמה התרבות הסובבת אותנו משפיע עלינו? והאם היא חיובית או שלילית? מה המדיה תורמת להשפעה שסביבנו? האם אנחנו מודעים להשפעה הזאת ובחרים בה? האם אפשר שלא להיות מושפע בכלל?

תחזרו לחלק הראשון והשני של הפעולה ותסבירו לחניכים לאורם, על ההשפעה העצומה של המדיה עלינו ועל העולם הערכים שלנו. ועל כך שעלינו להיות מודעים למה אנחנו מכניסים למוחנו ולליבנו.

## **החלטה מעשית**

בניית 'כלאפון', בו נשמור את הפלאפונים בזמן הפעילות. זה יכולה להיות קופסת נעליים, שתעצבו אותה עם החניכים בסיום אחת הפעולות או כפעולה עצמאית. חשוב מאוד שזה ינבע כהחלטה משותפת של הקבוצה ולא רק שלכם.

תסבירו להם את החשיבות של להיפגש אחד עם השני באמת. הפלאפון הוא חשוב מאוד, ויש לו יתרונות רבים, אך הוא יכול להפריע לנו במפגש האמתי שלנו אחד עם השני. ומכיוון שאנחנו שולטים עליו ולא הוא עלינו, אנחנו יכולים לשים אותו בצד בזמנים החשובים והמשמעותיים.

# הגדר הטובה

על גבולות וסינונים

## הקדמה למערכ:

"הכל התחיל כשהייתי ילד, האינטרנט היה כמו הבית השני שלי, ביליתי בו שעות רבות מחיי. האינטרנט פתח בפניי שלל אפשרויות, ללמוד, להכיר אנשים חדשים, לשחק להתקדם אבל עם כל הדברים הטובים הללו הגיעו גם דברים טובים פחות, ואט אט התחלתי להיחשף גם אליהם.

הפורנו היה בשבילי מקלט, ברחתי אליו בשעת משבר ובסופות ולפעמים גם סתם מתוך סקרנות ושעמום. כשהבנתי מה ההשלכות של המעשים שלי כבר היה מאוחר מידי, הייתי עמוק בתוך החושך".

את המילים הקשות האלה כתב נער בן 16 למערכת של ארגון לוקחים אחריות. אבל האמת היא שהוא מספר את סיפורם של הרוב המוחלט כיום - התופעה הזאת פרצה כל גבול וכל גדר. העולם כולו איבד צלם אנוש ביחס לכל הסוגיה הזאת, עם ישראל - שאמור להיות 'אור לגוים' הלך גם הוא אחר התופעה הרעה הזאת, והנגע הזה לא פסח על הציבור שלנו. מעל 90% מהציבור שלנו נחשף לתכנים האלו!!

לפי מחקר של ד"ר מינה צמח הגיל הממוצע שבו נחשפים לתכנים האלה הוא בגיל 10 (!). התעשייה הזאת מגלגלת 56 מיליון דולר בשנה ו-35% מתעבורת האינטרנט מוקדשת לחומרים האלה.

חשוב להבין, מאחורי כל הנתונים הללו עומדים אנשים. כל איש הוא עולם ומלואו שמתמודד יום-יום. האנשים האלה הם אלו שאנו נפגשים איתם כל הזמן, זה החבר שלנו, זה האח שלנו וזה אנחנו. כל אחד מתמודד עם בדידות קשה, ולא קל לפתוח את הנושא הזה עם אנשים אחרים.

המחירים שאנחנו משלמים על זה הם קשים מאוד. הצפייה בתכנים הללו יוצרת התמכרות ותלות קשים בדומה לאדם שצורך סמים כבדים. המוח משחרר כל מיני כימיקלים מעוררי עונג וריגוש, ואחרי שהוא מתרגל לזה המוח דורש חומרים בוטים וחזקים יותר כדי ליצור את הריגוש הרצוי. בנוסף הצפייה בתכנים אלו פוגעות באונות הקדמיות של המוח - האזור שאחראי על קבלת ההחלטות של האדם.

מלבד ההשלכות הביולוגיות יש השלכות נפשיות קשות. ההתמכרות לתכנים האלה מכניסה את האדם לתחושות של ייאוש ודיכאון והוא מרגיש חסר כל ערך. העובדה שמדובר בנושא אישי ולא נהוג לדבר על הנושאים האלה (במיוחד לא במגזר שלנו) רק מגבירה את הבדידות והייאוש.

כל אלה מצטרפים אל תפיסה מעוותת של האדם לכוח המין. כוח זה שאמור להיות אחד מהכוחות החשובים והבסיסיים שבאדם נהפך לכוח שהורס את האדם. ההבנה של אדם את היצר הזה, לאחר צפייה בתכנים האלה, היא ההפך המוחלט ממה שהוא באמת. במקום שבו הייתה אמורה להיות אהבה - יש תאוה, במקום עדינות וקדושה - עתה יש גסות וטומאה. בעולם בו היו אמורים להיות זוגיות, נתינה והקשבה עכשיו יש ניצול ואנוכיות. העולם הכי עמוק והכי פנימי של האדם נהפך לו לעולם חיצוני של פורקן חסר שליטה, ושקיעה בדמיונות שאין להם שום אחיזה במציאות.

במקרים חמורים של התמכרות, אדם עשוי להעדיף את הצפייה בתכנים האלו ממערכת יחסים אמיתית, לאור זה יש להבין את הנתון של המחקר שנערך במדינות צפון אירופה ולפיו ב-56% ממקרי הגירושין ב-2015, לאחד מבני הזוג הייתה חשיפה אובססיבית לתכנים פוגעניים.

בנוסף לזה יש לצרף את העוול המוסרי הגדול של החפצת הנשים שעומדת בתשתית התעשייה הזאת. מחקרים שנעשו בנושא הוכיחו כי לאחר צפייה ממושכת בתכנים הפוגעניים האלו ההתייחסות אל נשים היא כמו אל חפץ, במקום לראות בן אדם עם רגשות, רצונות ונשמה – היא מסתכמת בגופה.

הצפייה בתכנים אלו פוגעת גם בקשר של האדם אל אלוקים. תפילותיו נהפכות לעקרונות, ערכים כמו 'לימוד תורה', 'חסד', 'עם ישראל' מאבדים מהרלוונטיות שלהם. כל עולמו הרוחני והפנימי נהפך לאפור וחלול. ההתמכרות לתכנים האלו לאדם תחושה שהוא חי ב-2 עולמות סותרים, הוא מרגיש צבוע ושקרן.

בקיצור.. יש לנו בעיה, ואנחנו צריכים לטפל בה.

ההתמודדות בנושא הזה צריכה להיות כפולה – 'סור מרע' ו'עשה טוב'.

ב'סור מרע' צריך להבין שאי אפשר היום להיות עם פלאפון לא מוגן. צריך לומר את האמירה הזאת בקול ברור וצלול, וצריך להפוך לנורמה בסיסית את זה שאין דבר כזה פלאפון בלי סינון. כמו שאף אחד לא יהיה מוכן לרוץ על גשר צר שלצדדיו פרושים מדרונות חלקלקים לתהומות עמוקים – כך אף אחד לא יהיה מוכן להיות עם אינטרנט שפתוח לכל המקומות האלה.

התורה מצווה אותנו לשים מעקה לגגנו, אין שום סיבה שלא יהיה ציווי לשים מעקה לגג הרוחני והערכי שלנו. 'אמר ר' חייא בר אבא משל לאדם שהיה לו בן אחד רחצו וסכו והאכילו והשקהו והלבישו וכסהו ותלה לו כיס בצוארו והושיבו בפתח זונות, מה יעשה הבן שלא יחטא?'

הדבר נראה כמגביל ומצמצם, אבל לפעמים דווקא ההגבלה יוצרת חופש. לא מופרז יהיה לומר כי לאדם שאין לו סינון על הפלאפון אין באמת חופש בחירה. חס וחלילה להוציא על הציבור הנפלא שלנו לעז כזה, שרוב הנערים חוטאים מתוך רצון חופשי. במקרה הזה דווקא ההגבלה והסינון מחזירים לאדם את הבחירה, הם מחזירים את יחסי הכוחות ביננו לבין היצר הרע להוגנים ושווים. ברור שהרבה יותר כיף ונעים לשחק כדורגל על גג עם מעקה מאשר בלעדיו, כאשר כל רגע אתה חושש שתיפול לתהום. מדובר אמנם בגדר – אבל בגדר טובה.

מעבר לרובד הבסיסי הזה (עם 2 המשמעויות למילה 'בסיסי' – הראשוני מחד אך גם ההכרחי והיסודי מאידך) צריך להוסיף את הרובד של 'העשה טוב'. הכוחות האלה שמניעים את האדם להגיע למקומות החשובים האלה – הם ביסודם טובים. הם דורשים מענה, ואי אפשר להישאר ברובד שמגביל את האדם. עלינו לתת להם את המענה האמתי והמספק שאותו הם דורשים – להרבות בחסד ונתינה, במעשים טובים וקשר עם ה'.

התפקיד שלכם כמדריכים, במיוחד בנושא הסופר-אישי הזה הוא קריטי. ההורים והרבנים אמנם עוזרים בדרכם, אבל הם לא חווים את עוצמת השבר. לעומת זאת אנחנו נמצאים ביחד עם חניכים שלנו בספינה המיטלטלת הזאת. ושוב חסרון זה הוא דווקא היתרון שלנו.

חשוב לזכור במערך זה (כמו בשאר המערכים) שהמשחקים והמתודות הם רק כלי ומסגרת לתוכן האישי שלנו שניצוק בהם. הסיבה שלא מדברים על נושאים כאלה היא שבאמת לא קל לדבר על נושאים אישיים ופרטיים כל-כך. הסכנה שבפעולות האלה נישאר ברובד השטחי גדולה בהרבה. אבל היכולת שלנו להשפיע ולחנך גם היא גדולה פי כמה דווקא בתחומים האלה.

הערה חשובה אחרונה לפני שאתם מדפדפים לפעולות היא שיש הבדל גדול בין בנים ובנות, ובין חניכים גדולים וקטנים, בדרך בה צריך לגשת אליהם בנושא זה. אנחנו יוצאים מנקודת הנחה כי צריך לדבר עם כולם על הנושא, וסומכים עליכם שתעשו את ההתאמות בשפה, בסגנון ובתוכן של המסרים.

## פעולה א

**מסר:** הגברת המודעות על הסכנות שיש באינטרנט. פירוט וחידוד של ההשפעות של המקומות האלה באינטרנט עלינו. דיון על הפתרונות ודרכי ההתמודדות וכן הסבר חשיבות של כלי הסינון כחלק מהדרכים.

### שלב א – מדברים על הכול:

אחת מהבעיות המרכזיות בעיסוק בנושא זה הוא ש'לא נעים' לדבר עליו, עוסקים בנושאים שקשורים לנושא שלנו פעמים רבות בבית הספר ובבית, אך בד"כ מפספסים את הנקודה המרכזית. נשחק עם החניכים טאבו.

**מהלך המשחק הוא כזה:** מחלקות את השבט ל-2 קבוצות, כל קבוצה בוחרת בתורה נציג. לנציג אנחנו מראים פתק עם מילה אותה הוא צריך לגרום לקבוצה שלו לומר, אולם אסור לו לומר את המילה עצמה, ועוד מספר מילים נוספות, וההטיות שלהם, שיקשו עליו לבטא את המילה. יש לו דקה לגרום לקבוצה שלו 'להרוויח' כמו שיותר פתקים, ולאחר הדקה מגיע תור הנציג מהקבוצה השנייה. המנצחים הם כמובן הקבוצה עם הכי הרבה פתקים. את המילים אתם יכולים למצוא באינטרנט, או להכין בעצמכם.

### דוגמאות לכרטיסיות:

1. **אוטופיה** – מושלם, עולם, אידיאלי, חלום.
2. **עגיל** – אוזן, תכשיט, נזם, תנוך, סט.
3. **קולה** – משקה, בקבוק, מוגז, תוסס, טעם החיים.
4. **תרנגול** – חיה, עוף, קוקוריקו, ביצים, לול, מקור.

המסר הוא שאצלנו אין נושא שהוא 'טאבו' – מותר ורצוי לדבר ולפתוח הכול, מתוך בגרות ורצינות.

### שלב ב – חסימות וסינונים – משחקים:

בשלב זה נשחק משחקים שמביאים לידי ביטוי את התועלת שיש בסינון של הפלאפונים ובחסימת אתרים לא צנועים. את המסר תשמרו להמשך.

**כדורגל סיני:** עומדים עם הפנים לתוך המעגל עם רגליים מפוסקות, בצורה שלכל כף רגל צמודה כף רגל של אדם לילד. בתוך המעגל מתחילים להתמסר בכדורגל בגלגולו על הרצפה ע"י הכאה ביד אחת. מטרת כל אחד מהשחקנים היא שלא יצליחו להכניס לו את הכדור בפיסוק. אסור למסור ל'שכנים' – השחקנים הצמודים לנו. מי שעבר הגדור בין רגליו, מסתובב כלפי חוץ המעגל ומשחק עם הגב לכולם, אם עבר הכדור שוב פעם בין רגליו הוא פסול. [מסר: כמו שבמשחק הגנו על השער שלנו מפני הכדור וחשמנו ממנו את הגישה להיכנס אלינו, כך גם בחיים עלינו להגן על עצמנו ולחסום מאתרים לא צנועים את הגישה אלינו. ואם לא נעשה זאת הסיכויים שחלילה נתגלגל לשם, בדומה לכדור, גדול].

**פינוקיו שמי:** מבקשים מהחניכים לעמוד במעגל ולאחוז ידיים, עם כל הברה שתאמר עליהם לקפוץ קפיצה אחת ולהתרחק כמה שיותר אחד מן השני (בשלב זה הם כבר מנתקים את ידיהם). קורא "פי-נו-קיו". כעת כל חניך בתורו מבצע קפיצה שמטרתה לדרוך על החניך הקרוב אליו. באותה שנייה בה הוא קופץ מוותר לכל שאר החניכים לקפוץ ולשנות את מיקומם ובכך להתרחק ממי שקרוב אליהם/להתקרב למי שהם רוצים לדרוך עליו. חניך שדרכו עליו יוצא מן המשחק והמנצח הוא זה שנשאר אחרון. [מסר: כמו במשחק שהיו כל מיני גורמים שרצו לקפוץ ולדרוך עלינו – כך גם בעולם

האינטרנט יש מי שרוצה להוביל אותנו למקומות לא טובים. עלינו לדעת להתחמק ולהיזהר עוד לפני שהם יגיעו אלינו].

**זאזו:** מושיבים את החניכים במעגל ואומרים לאחד החניכים לעמוד באמצע. בעת עליו להתיישב על הכיסא הריק ועל שאר החניכים למנוח ממנו לעשות זאת ע"י זה שהם זדים מכיסא לכיסא כדי לא להשאיר מקום פנוי.<sup>11</sup> [מסר: כמו שבמשחק היה עלינו להיות חדים ולחסום את זה שעומד באמצע מלשבת, כך עלינו להיות בחיים מודעים לסכנות שיש באינטרנט, לחסום אותם, ולהתמודד מול הניסיונות שלהם לפגוע בנו].

### **שלב ג - דיון ומסר:**

זה השלב המרכזי. אם החניכים שלכם גדולים אתם יכולים לדבר איתם בצורה גלויה על נזקי והשלכות הפורנוגרפיה [אפשר להיעזר בהקדמה למערך, וכמובן לשמוע מה הם אומרים]. תדברו על המצב העגום שהגענו אליו כיום ותדונו איתם בדרכים להתמודד עם מצב זה, תעלו את פתרון הסינון [וכאן אתם יכולים להסביר את המסר בכל המשחקים ששיחקתם בהם] ותדונו על היתרונות והחסרונות שלו עם החניכים שלו. תבהירו להם שזה כמובן לא יכול לעמוד בפני עצמו, וצריך להיות מלווה במעשים טובים שיוציאו לפועל בצורה טובה את הכוחות שמניעים את האדם לחטוא.

וכמו בכל דיון, תזרמו עם החניכים למקומות אליהם הדיון יגיע.

**הערה:** להכנת הפעולה, רקע, מאמרים ונתונים ניתן להשתמש באתר של ארגון 'לוקחים אחריות'.

---

<sup>11</sup> שימו לב שהילד שאתם בוחרים חזק מבחינה חברתית ולא יפגע במהלך המשחק.



## פעולה ב

**מסר:** הרחבה של הפעולה הקודמת ועל החשיבות לשים סינון לפלאפונים שלנו. המסר העיקרי הוא ההבנה שלפעמים גבולות שמצמצמים ומגבילים אותנו דווקא יש בכוחם לתת לנו חופש. הדבר שייך מאוד בהקשר של סינון לפלאפון, דבר שבמבט שטחי מגביל אותנו - אבל באמת רק כך אנחנו מרגישים תחושת חופש אמיתית.

### שלב א - משחקים על גבולות -

בשלב הראשון נשחק כמה משחקים, את המסר שלהם (שכתוב בסוגרים לאחר כל משחק) תשמרו למסר והדיון בסוף הפעולה.

**רגלים-עיניים:** כל החניכים עומדים במעגל ומסתכלים למטה לכיוון הרגלים. כאשר המדריך אומר 'עינים' עליהם להרים את העינים למעלה - לכיוון העיניים של אחד החברים העומדים במעגל. שני חניכים שיצרו קשר עין נפסלים ויוצאים מהמשחק. כאשר המדריך אומר: 'רגלים', מורידים את המבטים בחזרה לרצפה, וכך הלאה. מנצח מי שהצליח שלא ליצור קשר עין. [מסר: באינטרנט פעמים רבות אפשר להגיע לאתרים לא צנועים גם בלי כוונה רעה. כמו שבמשחק למרות שרצינו לשמור על העיניים שלנו מפני החבר - ואעפ"כ לפעמים נתקלנו בו, כך גם בחיים הרצון הזה כשלעצמו לא מספיק ויש לנקוט מעשה].

כדי להבהיר להם את זה שההגבלות והחסימות לפעמים מועילות עמנו תשחקו איתם משחקים עם גבולות וחוקים ובלעדיהם. לצורך העניין אתם יכולים לשחק איתם תופסת/מחבואים/חיי שרה - פעם עם גבולות ופעם בלי גבולות. תשאלו אותו באיזה פעם היה יותר כיף...

אפשר גם לשחק 'פסיכולוג': אחד החניכים ייבחר להיות ה'פסיכולוג' והוא יוצא החוצה. שאר הקבוצה מחליטה על חוקיות מסוימת, על פיה הם יענו תשובות לפסיכולוג. מטרת הפסיכולוג היא לגלות מה החוקיות שנבחרה.<sup>12</sup> בפעם האחרונה תחליטו עם חברי הקבוצה שאין חוקיות. [מסר: החוקים שיוצרים לנו גבולות ברורים - הם חלק קריטי במשחק. כך גם בחיים, החשיבות ליצור חוקים וגבולות ברורים הם בראש ובראשונה לטובתנו].

### שלב ב - אז מי כאן החופשי באמת?

קודם כל תשאלו את חניכים שלכם כיצד הם מגדירים חופש. תשאלו אותם מה לדעתם מונע את החופש.

אחרי זה תקראו איתם את 2 הקטעים הבאים שעוסקים במושגים אלה של 'החופש' ו'גבולות'.

הקטע הראשון הוא מכתב של הרב ארז משה דורון:

לפני כשנתיים הייתי בהודו, בשליחות של קירוב רחוקים. היינו קבוצה של הודים שנסעה לחופי גואה, כדי להעביר במשך כמה שבועות שיחות ושיעורים לאחינו בית ישראל. עבורי היה זה הביקור הראשון בהודו.

הנופים הדהימו אותי, ים בצבעים שלא הכרתי, חופים בלי סוף עטורי עצים טרופיים, והעיקר- הקצב, הכל התנהל שם כ"כ טוב, לאט ורגוע, לכולם יש זמן בשפע. אם תגידו למישהו "בוקר טוב" בשעה ארבע אחר הצהרים הוא יענה לך בוקר טוב בטבעיות. הולכים לאט, מדברים לאט, חושבים לאט.

זה עומד בסתירה כ"כ גדולה ללחץ ולמהירות של הארץ שאתה פשוט רוצה רק להתמסר לזה ולשכוח מכל הקשיים והצרות, הפשעים, המיסים.

<sup>12</sup> חוקיות לדוגמא: כל התשובות מתחילות באות מסוימת/סדרה מסוימת של תשובות נכונות ולא נכונות: פעם אמת, פעם שקר/רק מי שמרכיב משקפיים אומר 'נכון'.

אבל אני לא באתי לשם בשביל להתפרק או לברוח ממהו, באתי בשליחות ובאתי להתבוננות. וכאשר התבוננתי סביבי ובתוכי, הבנתי שהפתיות והזרימה שיש שם אינם רק תוצאה של חופים יפים. זה משהו אחר, משהו באוויר- ולא ידעתי מהו.

חז"ל אומרים "הגר בחוץ לארץ דומה למי שאין לו א-לוה" וקוראים לאדמת ארץ העמים - אדמה טמאה. היכן כאן הטומאה? ואלוקים - הרי מרגישים אותו כאן חזק יותר, עוצמתי יותר, יפה ונעים יותר. ומדוע מדמים חכמי ישראל את הגר כאן לאדם חסר אלוקים?

המוזר ביותר היו התיירים הישראלים (שלמרבית הצער היו דומים מאוד באורחות חייהם ובמראם לתיירים הגויים). למרות שבאו בפרוש כדי להתפרק ולהירגע, מסתבר שהנופים לא הספיקו להם, והם היו זקוקים לסמים ולמסיבות כדי להרגיש שמהו קורה. למרות המנוחה המופלאה, המושלמת, שהציעו להם הודו וחופיה, הם הסתובבות שם חסרי מנוחה, מחפשים, בעליל, עוד משהו. (כמובן שיש גם אחרים, שבאים לשם לחפש רוחניות באופן מודע, ומגיעים לכל מיני כתות של עבודה זרה, אבל זו כבר סוגיה שונה לגמרי).

ואז הבנתי. מי ששולט שם הוא "אלוקי האין-עול" - אלוקי אור בלא כלום, אלוקי היופי והמוזיקה, אבל לא אלוקי ישראל. כי אלוקי ישראל נתן תורה, גבולות, צמצום כביר לאורו, וגילה שרק דרך הגבולות נוכל להכיר אותו ולהתחבר אליו.

ושם, בהודו, אין שום צמצומים, הכל מותר, הכל טוב, אין גבול. וכשארין גבול, אין קדושה וכשארין קדושה, אין אלוקים ו"הדר בחו"ל דומה למי שאין לו א-לוה".

זוהי טומאת ארץ העמים, טומאה ערמומית ונוראה של פריקת עול, שבסופו של דבר משעבדת את הנתפסים לה בעול נורא של התמכרות לסמים שונים. בין שמדובר בסמים ממש, ובין שמדובר בתחושת החופש והעונג שהאדם מתמכר לה.

ואז בזתי בליבי למרחבים, לים, לעצי הקוקוס והפפאיה, לשמיים הכחולים והריקים, והתנגעתי בכל ליבי, בכל כוחי, לבליטה אפורה וחסרת הדר בבית שמש, שם אני גר. לקבלת עול פשוטה, לחיים יהודיים קדושים, לגבולות ולצמצומים של ארץ ישראל, שעם כל הקושי שבהם, מובילים אותך אל ה' אלוקי ישראל באמת.

"קדושים תהיו - פרושים תהיו".

הקטע השני הוא השיר 'עבדים' של ברי סחרוף. מומלץ להשמיע להם אותו.

על נהר אספירין ישבנו / במקומות המוכרים לא שומעים לא רואים  
כאילו אנחנו אוויר / עוד מעט יגמר הסרט / בקרוב המציאות  
התמונה מטושטשת / והצליל לא ברור

כי כולנו עבדים אפילו / שיש לנו כזה כאילו / פותחים פה גדול  
ומחכים לעונג הבא / כולנו מכורים של מישהו / שמבקש עכשיו תרגישו  
פותחים פה גדול / ומחכים למנה הבאה

חלונות ראוהו יפים פה / זה הכל למכירה / גם אנחנו תלויים  
עם פתקי החלפה / אז מה נעשה עם הכעס הזה  
מה יהיה עם הקנאה / כולם רוצים להיות חופשיים / אבל ממה אלוהים ממה

## שלב ג - דיון ומסר

בעקבות המכתב של הרב ארז משה דורון והשיר של ברי סחרוף נסו לחשוב ביחד איתם מיהו האדם החופשי באמת. תסבירו כיצד הדבר בא לידי ביטוי במשחקים ששיחקתם. תקשרו את כל זה לשאלת החסימות והסינונים באינטרנט - על היותם גדר, אבל לא גדר תיל אלא גדר של שושנים. בשלב זה אתם מוזמנים להוסיף עוד דיונים שקשורים לסוגיה הכללית שאנו עוסקים בה. נסו להגיע לרמת שיח שאינה מדברת על הנושא 'מלמעלה' וברמה האינטלקטואלית אבל ברמה האישית כיצד היא נוגעת בכל אחד מאתנו.

## **החלטה מעשית**

החלטה משותפת של כל חברי הקבוצה שמתקיימים סינון לפלאפון. אפשרות לצ'פר את החניכים ביציאה לפיצה לכל מי שהתקין. החשיבות שהדברים שדיברתם עליהם ירדו לפאן מעשי בחלק של הסינון היא גדולה לאין ערוך. וחשוב שתשקיעו בזה את הזמן ואת המאמץ גם לדבר עם ההורים ולהסביר להם את החשיבות. האפשרות הטובה והזולה ביותר היא להשתמש בסינון של חברת נטספארק. העלות היא 180 ש"ח לשנה. הסבר על תהליך ההתקנה ניתן למצוא באתר שלהם, וכן באתר של עזים בקדושה. לעזרה בתהליך ההתקנה ניתן לפנות ל'מוקד אור' של הארגון שזמין בטלפון 0586737314, וזמין בימים ראשון-חמישי בין השעות 19:00-14:00.