

מבט אישי ומקצועי על זמן, בחירה ומה שנשאר

לאן נעלמו השנים?

עשרה הרגלים לחיות את הזמן שעדיין שלי



ד"ר מיכאל כהן

מומחה למדעי ההתנהגות

זכויות יוצרים והבהרה משפטית

© 2026 ד"ר מיכאל כהן

כל הזכויות שמורות.

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, להפיץ, לפרסם, לתרגם, לעבד, לאחסן במאגר מידע או לעשות שימוש מסחרי בתוכן הספר, „לאן נעלמו השנים?“, כולו או חלקו, בכל צורה ובכל אמצעי, אלקטרוני, דיגיטלי, מכני או אחר, ללא אישור מראש ובכתב מאת המחבר, למעט ציטוטים קצרים לצורכי ביקורת, מחקר או סקירה ובהתאם להוראות הדין.

עריכה, עיצוב והפקה: המחבר

cohenwriter.com

הבהרה והגבלת אחריות

הספר שלפניך מבוסס על ניסיונו האישי והמקצועי של המחבר ועל התבוננותו בהתנהגות אנושית, בבחירות ובדרך שבה אנשים מנהלים את זמנם.

השאלות להתבוננות עצמית, „רגעי היושרה“, הפעולות המוצעות והעקרונות המופיעים בספר נועדו לעורר מחשבה, להגביר מודעות ולעודד שינוי אישי. אין לראות בהם כלי אבחון קליני, מבחן פסיכולוגי מוסמך או תוכנית טיפול.

הספר אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי, פסיכולוגי, טיפולי, רפואי, כלכלי או משפטי. אדם המתמודד עם מצוקה, משבר בריאותי, קושי כלכלי

או מצב אישי מורכב מתבקש לפנות לאיש מקצוע מתאים.

הדוגמאות, האירועים והניתוחים המובאים בספר משקפים מצבי חיים מנקודת מבטו ומזיכרונו של המחבר. פרטים מזהים שונו במקרים שבהם היה בכך צורך, והדברים נועדו להמחשה בלבד.

כל פרשנות, החלטה או פעולה הנובעות מקריאת הספר הן באחריות הקורא בלבד.

הערה לשונית

הספר פונה לכל אדם, ללא הבדל מגדר. השימוש לעיתים בלשון זכר ולעיתים בלשון נקבה נעשה לצורכי בהירות ונוחות הקריאה בלבד, וכל האמור בו מתייחס לכל המגדרים במידה שווה.

פרק 1

בחר במה שבשליטתך

ההרגל הראשון: להפריד בין מה שבידיי לבין מה שרק הייתי רוצה
שיהיה בידיי

אי אפשר לשנות דפוס שאינך רואה, ואי אפשר לשלוט במה שמעולם לא היה בידיך.

1.1 היום שבו הבנתי שהשנים חלפו

ביום שבו מלאו לנישואינו חמישים שנה, הבטתי באשתי ושאלתי את עצמי שאלה שלא הייתה בה רק עצבות, אלא גם פליאה: איך חמישים שנה יכולות לחלוף מהר כל כך?

כשאני מנסה להשיב, אני מגלה שהזמן הישראלי שונה מזמנם של אנשים במקומות רבים בעולם.

שירתתי שלוש שנים בשירות סדיר. לאחר מכן, כמעט בכל שנה ועד גיל חמישים, הקדשתי לפחות חודש נוסף לשירות מילואים. במלחמת יום הכיפורים לבדה שירתתי שבעה חודשים.

כשאני מחבר את התקופות האלה, בחישוב גס, אני מגיע לכמעט שש שנים מחיי.

שש שנים.

רובנו אומרים „שירות צבאי“ ואיננו עוצרים לחשב מה פירושן של המילים. שש שנים מתוך חיים שתוחלתם בישראל היא מעט יותר משמונים שנה הן חלק משמעותי מאוד מחייו של אדם. זהו זמן שנתתי למדינה, כפי שנתנו רבים מבני דורי. נתנו אותו מתוך חובה, אחריות ואמונה שזהו המחיר הנדרש כדי שנוכל לחיות כאן.

וגם זמן שניתן מרצון אינו חוזר.

במקומות רבים בעולם צעיר מתחיל את לימודיו האקדמיים בגיל שמונה עשרה. הישראלי מתחיל בדרך כלל לאחר השירות, ולעיתים לאחר שירות נוסף, טיול או תקופת התאוששות. אני התחלתי מאוחר יותר, למדתי לכמה תארים, וכשהשלמתי את מסלול הלימודים כבר הייתי קרוב לגיל

שלושים.

ואז מתחילה הקריירה.

אנחנו עובדים קשה כדי להתקדם, לפרנס משפחה, לגדל ילדים, לקנות בית ואולי גם לנסוע מדי פעם לחוץ לארץ. אנחנו מבטיחים לעצמנו שהמאמץ זמני: עוד תפקיד אחד, עוד קידום, עוד פרויקט, ואחר כך נתחיל לחיות בנחת.

כך לימדו רבים מאיתנו בבית: עכשיו עובדים, אחר כך נהנים. עכשיו מתאמצים, ובפנסיה יהיה זמן.

אלא שהזמן אינו ממתין לפנסיה.

לא כל הזמן הזה נגנב מאיתנו. חלק ממנו בחרנו לתת. חלק נדרש מאיתנו. וחלק באמת אבד בתוך מערכות שלא ראו את חיינו.

ניהלתי הליך משפטי שנמשך שמונה שנים, אף שהיה יכול להסתיים בזמן קצר בהרבה. שופטים התחלפו במהלכו, ובכל פעם התיק כמעט התחיל מחדש: עוד אדם שהיה צריך ללמוד אותו, עוד דיון שנדחה, עוד המתנה ועוד חודשים שנמחקו מן היומן.

לא יכולתי לנהל את מערכת המשפט. לא יכולתי לקבוע את זהות השופט ולא למנוע כל דחייה. במשך שמונה שנים אדם ממתין, כועס, מתכונן ומחזיק חלק מחייו במצב של חוסר ודאות.

ההליך הסתיים. השנים לא הוחזרו.

וכמה זמן נוסף איבדנו בהמתנה לאחרים? במשרדי ממשלה, בבתי חולים, בכבישים, בשיחות שלא נענו ובהבטחות ש„יחזרו אלינו“?

אני יכול לומר שהצבא לקח לי שנים, שהעבודה לקחה לי שנים ושהמערכת המשפטית גזלה ממני שמונה שנים. בכל הטענות האלה יש אמת.

אבל אם אעצור שם, אשאיר את כל חיי בידיהם של אחרים.

ולכן עליי לשאול שאלה קשה יותר: איזה זמן באמת לא היה בשליטתי, ואיזה זמן מסרתי לאחרים מפני שלא עצרתי לבחור?

זו אינה שאלה שנועדה לעורר אשמה. היא נועדה להחזיר אליי את הזמן שעדיין נשאר.

את שש שנות השירות איני יכול להשיב. את שמונה שנות המשפט איני יכול למחוק. גם השנים שכבר נתתי לעבודה לא יחזרו.

אבל את השעה הבאה עדיין לא לקח ממני איש.

1.2 שלושה מעגלים

רוב ימינו מתנהלים על פי שגרות בלתי נראות. אנחנו שולחים יד לטלפון, עונים להודעה הראשונה, מגיבים לדרישה הרועשת ביותר, חוזרים על הרצף של אתמול, וקוראים לתוצאה יום עמוס. הפעילות יוצרת תחושה של התקדמות, גם כאשר כמעט שום דבר חשוב לא התקדם.

המודעות קוטעת את השרשרת האוטומטית הזאת. היא יוצרת מרווח קטן אך מכריע בין הגירוי לבין התגובה. במרווח הזה אפשר לבחור.

וכדי לבחור, אני משתמש בשלוש קטגוריות פשוטות.

שליטה. ההתנהגות שלי, ההכנה, המילים, תשומת הלב, המאמץ, הגבולות והפעולה הבאה.

השפעה. שיחות, בקשות, משא ומתן ומערכות יחסים שבהם להתנהגותי יש חשיבות, אך היא אינה קובעת לבדה את התוצאה.

קבלה. העבר, השוק, תגובותיהם של אחרים, אירועים בלתי צפויים ותנועתו של הזמן.

השקע את מיטב מאמצריך במעגל הראשון. פעל בכבוד בשני. והפסק לשלם בשלוות הנפש שלך תמורת האשליה שהשלישי נמצא בבעלותך.

ההבחנה הזאת אינה המצאה שלי. אפיקטטוס פתח בה את המדריך שלו לפני אלפיים שנה, במשפט שאומר שיש דברים התלויים בנו ויש דברים שאינם תלויים בנו, ושכל המצוקה מתחילה בבלבול בין השניים.

הפסיכולוגיה המודרנית העניקה לרעיון מסגרת מחקרית. הפסיכולוג ג'וליאן רוטר כינה אותה „מוקד שליטה": המידה שבה אדם מייחס את תוצאות חייו למעשיו ולבחירותיו, לעומת כוחות חיצוניים כמו מזל, נסיבות ואנשים אחרים (רוטר, 1966).

אלפיים שנה של מרחק, ואותו קו מחשבה.

1.3 כשהזמן נלקח מכולנו

יש זמן שנלקח מאדם אחד, ויש רגע שבו הזמן נלקח ממדינה שלמה.

ב־7 באוקטובר 2023, בשמחת תורה, ביצע חמאס מתקפת טרור רצחנית על ישראל. בני אדם נרצחו, נפצעו ונחטפו, משפחות איבדו את היקר להן מכול, וקהילות שלמות נעקרו מבתיהן.

מאותו יום השתנתה תחושת הזמן של כולנו.

חיינו בין אזעקה לאזעקה, בין ידיעה לידיעה ובין תקווה לפחד. ישבנו בממ"דים ובמקלטים, תחילה מול ירי מעזה ובהמשך גם מול מתקפות מאיראן ומזירות נוספות. ברגעים האלה לא שלטנו בשעת היציאה מן הבית, בדרך שבה ניסע ולעיתים גם בשאלה אם מותר ובטוח לנסוע בכלל.

השגרה, שאותה אנחנו נוטים לקבל כמובנת מאליה, נלקחה מאיתנו.

פתאום היום כבר לא היה שלנו. תוכניות בוטלו, משפחות התפצלו, עבודה ולימודים נעצרו, ואנשים רבים חיו בתחושה שהחיים הושעו עד להודעה חדשה.

לצד הפחד נוצרה גם תחושת חוסר אונים עמוקה: כיצד ייתכן שמישהו אחר, שאיננו מכירים ושמעולם לא בחרנו בו, קובע מתי נקום, לאן נלך, היכן נישן ואם נרגיש בטוחים בביתנו?

זהו מעגל הקבלה בצורתו הקשה ביותר.

לא הייתה לי שליטה על האזעקה, על הטיל או על ההחלטות שהביאו למלחמה. אבל גם בתוך המציאות הזאת נשארו בידי בחירות קטנות: כיצד לדבר עם הקרובים אליי, למי להושיט יד, איזה מידע לצרוך, מתי להתרחק מן המסך, וכיצד לא לאפשר לפחד להשתלט על כל שעה שעוד נותרה לי.

אין בכך כדי להקטין את האסון או להעמיד פנים שהכול בידינו.

להפך.

יש רגעים שבהם כמעט דבר אינו בידינו. דווקא בהם חשוב לזהות את המעט שעוד נשאר.

הם יכלו לקחת מאיתנו את השגרה. אסור היה לנו למסור להם גם את כל עולמנו הפנימי.

1.4 הפקק שאיני שולט בו

אחרי רגע כזה קשה לדבר על פקק, ובכל זאת רוב ימינו עשויים מן הדברים הקטנים. הפתיחה של הפרק הזה עסקה בשנים, הסעיף הקודם ברגע שבו הזמן נלקח מכולנו, והסיפור הבא עוסק בשעה אחת בלבד. השאלה בשלושתם זהה.

נסעתי לפגישה כאשר התנועה נעצרה לחלוטין. תאונה אירעה אי שם מלפנים, מחוץ לטווח הראייה. לא הייתה יציאה, לא הייתה אפשרות לפנות ולא היה מידע. ישבנו שם זמן רב.

אני יודע בדיוק מה הייתי עושה פעם בשעה כזאת. מהדק את הידיים על ההגה. מביט שוב ושוב בשעון. מתרגל בראש את ההתנצלות שאצטרך להשמיע. מגיע מתוח, ונשאר מתוח לאורך פגישה שהייתה ראויה למצב נפשי טוב יותר.

באותו יום עשיתי דבר אחר, והוא לא היה מרשים במיוחד. התקשרתי מראש, בשקט, והסברתי מה קרה. אחר כך מצאתי מוזיקה שאני אוהב, ונתתי לשעה להיות פשוט שעה.

התאונה לא הייתה בשליטתי. גם לא התנועה, השעון או מה שמישהו יחשוב על שעת הגעתי.

מה שהיה בשליטתי הוא שיחת הטלפון, המוזיקה והמצב הנפשי שאביא איתי אל החדר.

1.5 מה שלפני הפסק

וכאן מגיע החלק שלקח לי שנים להבין, והוא חשוב יותר מן הקבלה.

אחרי אותה נסיעה בדקתי מדוע נסעתי מלכתחילה בכביש הזה ובשעה הזאת.

יצאתי בזמן הגרוע ביותר. למקום שידעתי שקשה להגיע אליו. בלי תוכנית לחניה.

הפסק לא היה בשליטתי. אבל שעת היציאה, בחירת הדרך ומרווח הביטחון שהשארתי לעצמי, אלה כן היו בשליטתי.

וכאן צריך לומר דבר אחד במפורש, כדי שלא תהיה אי הבנה. השאלה „מה היה בשליטתי קודם” שייכת לפקקים, ללוח הזמנים ולהחלטות היומיום שלי. היא אינה שייכת לאסון, לפגיעה או למלחמה. איש אינו אחראי לכך שנפל עליו טיל, ואיש אינו אשם בכך שנרצחו יקיריו. יש דברים שנמצאים כולם, מתחילתם ועד סופם, במעגל הקבלה, ולנסות למצוא בהם אחריות

אישית זו אכזריות ולא צלילות.

בגבולות האלה, זו הבחנה שקל מאוד לפספס, מפני שהיא אינה נוחה. הרבה יותר נעים לומר „הייתה תאונה” מאשר „יצאתי מאוחר”. הראשון פוטר אותי, השני מחזיר אליי אחריות.

כיום אני יוצא מוקדם יותר, נמנע מן השעות שאני יודע שהן בעייתיות ובוחר מקומות מפגש שבהם החניה פשוטה. אני עדיין נתקע בפקקים, אך המחיר שהם גובים ממני קטן בהרבה מבעבר.

1.6 מוקד השליטה נע גם בזמן

רוטר דיבר על מוקד שליטה כמקום: בתוכי או מחוצה לי.

הפקק לימד אותי שיש לו גם ממד שני, והוא הזמן.

אותו אירוע עצמו יכול להיות מחוץ לשליטתי ברגע שבו הוא קורה, ובתוך שליטתי שעה קודם לכן. השאלה „האם זה בשליטתי?” אינה שאלה אחת. היא שתי שאלות:

האם זה בשליטתי עכשיו? אם לא, אין טעם להיאבק. הרפה והפנה מחדש את תשומת הלב.

האם היה משהו בשליטתי קודם? בהכנה, בבחירה, בעיתוי, בהחלטה שקיבלתי לפני שבוע.

השאלה הראשונה מרגיעה אותי היום. השנייה משנה את מחר.

זה נכון גם בקנה מידה של שנים. את שמונה שנות ההליך המשפטי לא יכולתי לקצר לבדי. אבל יכולתי לבחון מדי פעם אם נכון לי להמשיך, כמה מחיי אני מאפשר להליך לתפוס, וכיצד אני מגן על יתר זמני מפניו. גם בתוך מצב שאיני מנהל, נשארתי לעיתים בחירה מצומצמת, אך חשובה.

מי שבודק רק את השאלה הראשונה לומד לקבל. מי שבודק גם את השנייה

לומד לבחור.

1.7 „תכף אני מגיע“

לישראלים יש יחס מיוחד לדחייה, והוא כתוב בשפה שלנו.

„לא בוער.“

„נדבר אחרי החגים.“

„עוד חמש דקות.“

„תכף אני מגיע.“

כל אחד מן המשפטים האלה נשמע כמו גמישות, ורובנו אומרים אותם בלי כוונה רעה. יש בהם משהו נעים: אנחנו לא עבדים ללוח הזמנים, אנחנו יודעים לזרום.

אבל שימו לב מה הם עושים.

„עוד חמש דקות“ אינו הבטחה, הוא בקשה לדחייה בלי לנקוב בזמן. „תכף אני מגיע“ מעביר את ההמתנה מן הדובר אל השומע. ו„נדבר אחרי החגים“ מוחק שבועות שלמים מן היום, ובישראל החגים חוזרים כמה פעמים בשנה.

מה שלא נעשה היום ייעשה בשבוע הבא, ומה שלא ייעשה בשבוע הבא יחכה לאחר החג.

אנחנו מושכים את הזמן כאילו הוא חבל שאינו נגמר. ואז מגיע יום שבו אנחנו מביטים לאחור ומגלים שהוא דווקא נגמר, שנה אחר שנה.

יש כאן עוד דבר, והוא נוגע ישירות למעגלים. כשאני אומר „תכף אני מגיע“, אני לוקח זמן שנמצא בשליטתי, את שלי, ומעביר אותו למעגל הקבלה של אדם אחר. הוא ממתין, והוא אינו יכול לעשות דבר.

הזמן שאני חוסך לעצמי בדחייה אינו נעלם. הוא רק עובר למישהו אחר.

רגע של יושרה

חשוב על שבוע אחד מן החודש האחרון.

עובדה. מה בפועל מילא את השבוע הזה? לא מה תכננת, אלא מה קרה.

תדירות. אילו שעות חוזרות אצלך בכל שבוע בלי שהחלטת עליהן מחדש?

משמעות. איזה זמן באמת לא היה בשליטתך, ואיזה זמן מסרת לאחרים מפני שלא עצרת לבחור?

פעולה. מה יכולת להחליט שבוע קודם לכן, שהיה משנה את השבוע הזה?

מחיר. אם השבוע הזה יחזור על עצמו חמישים פעמים, איך תיראה השנה הבאה?

פעולה אחת

בחר פרק זמן קבוע אחד של שלושים דקות, כזה שחוזר אצלך כמעט בכל יום.

השבוע רק התבונן בו. אל תשפר, אל תשפוט ואל תנסה לקצר אותו.

ובסופו שאל שתי שאלות:

האם אני שולט במצב הזה, או שהמצב שולט בי?

והאם היה רגע קודם, לפני שהמצב התחיל, שבו כן הייתה לי בחירה?

מודעות קודמת לשיפור. אי אפשר לשנות דפוס שאינך רואה.

אבן יסוד

לא כל מה שגוזל את זמני נמצא בשליטתי. אבל הדרך שבה אני פוגש אותו, והבחירות שאני עושה לפני שהוא מגיע, עדיין בידיי.

פרק 2

בחר את החיים שאתה באמת רוצה

ההרגל השני: להפוך את מה שחשוב לי מכוונה לזמן ממשי

במשך שנים רציתי לכתוב.

לא החלטתי שלא אהיה סופר. לא ישבתי יום אחד מול דף ואמרתי לעצמי:
„אני מוותר על הספרים שלי“.

פשוט דחיתי אותם.

תחילה היו הלימודים. אחר כך העבודה, בניית הקריירה, האחריות
למשפחה והצורך להתפרנס. תמיד הייתה סיבה טובה מדוע עכשיו אינו
הזמן המתאים.

אמרתי לעצמי שיום אחד יהיה לי שקט. יום אחד יהיה לי זמן. יום אחד
אכתוב.

אבל „יום אחד“ אינו תאריך בלוח השנה.

2.1 הספרים שחיכו בתוכי

השנים חלפו, ואני המשכתי לצבור ניסיון, מחשבות וסיפורים. הספרים
כבר היו בתוכי, אך הם לא קיבלו ממני את השעות שבהן יכלו להיכתב.

לא בחרתי לוותר על הכתיבה.

גם לא בחרתי בה.

וזה ההבדל שלקח לי שנים להבין.

כאשר אני בוחר בדבר שחשוב לי, אין פירוש הדבר שהחיים ממתינים
להחלטתי. הם ממשיכים להתמלא בעבודה, בבקשות, במחויבויות
ובתוכניות של אנשים אחרים.

רק בשלב מאוחר יותר התחלתי לכתוב באמת. כשהספר הראשון קיבל
צורה, הרגשתי שמחה, אך גם צביטה: מדוע חיכיתי זמן רב כל כך?

בפרק הקודם כתבתי שמוקד השליטה נע גם בזמן. הנה ההדגמה הפשוטה

ביותר שלו. בגיל שישים כבר לא היה בשליטתי לכתוב את הספרים שלא שכתבו. בגיל ארבעים זה כן היה בשליטתי, ולא ידעתי לראות זאת.

איני יודע אילו ספרים הייתי כותב אילו התחלתי מוקדם יותר, ואיני רוצה לחיות בתוך חרטה על חיים שלא התרחשו. ועם זאת למדתי דבר שאיני מוכן עוד לשכוח:

רצון שאינו מקבל זמן אינו תוכנית. הוא חיים אפשריים שממתינים לבחירה.

לא כל חלום מוכרח להתגשם, ולא כל רצון צריך להפוך למסלול חיים. אבל מגיע לנו לפחות לבחור אילו רצונות ננסה להגשים ואילו נניח בצד.

גם הימנעות מבחירה היא בחירה, רק בלי הרגע שבו הודינו בכך.

2.2 המשכורת הבטוחה

אמי רצתה שאהיה שכיר.

לא בגלל חוסר אמון בי. להפך. היא רצתה שיהיה לי ביטחון: משכורת שמגיעה בכל חודש, תלוש, ותק, פנסיה, ומקום שאפשר לומר עליו לשכנים שבנה עובד בו. בעיניה זו הייתה ההגדרה של הצלחה, והיא רצתה אותה עבורי בכל לבה.

היא גם רצתה שאלמד באוניברסיטה ושאהיה דוקטור. את זה קיבלה. למדתי, השלמתי דוקטורט, ובתקופות שונות בחיי גם לימדתי באוניברסיטה.

אבל את הדבר האחר לא רציתי מעולם.

רציתי להיות חופשי. רציתי לעבוד בשביל עצמי ולא בשביל בוס, לבחור על מה אני משקיע את הימים שלי, ולא לתת את מיטב הכוח שלי למפעל של

מישהו אחר.

ובכל זאת, במשך שנים ארוכות הייתי בדיוק הבן שהיא רצתה.

לא מתוך כניעה, ולא בהחלטה אחת. פשוט בכל צומת בחרתי את הדרך הבטוחה יותר, וכל אחת מן הבחירות האלה נראתה סבירה בפני עצמה. משרה קבועה במקום הרפתקה. תפקיד נוסף במקום שנה שבה אנסה משהו משלי. „עוד קצת ביטחון, ואז נראה.“

איני כועס עליה. אני יודע מאין הפחד שלה הגיע, ואיני בטוח שהייתי מייעץ אחרת לילד שלי באותן שנים.

אבל את המחיר שילמתי אני, לא היא.

המחיר לא היה כסף. הוא היה שנים. השנים שבהן עבדתי בשביל אחרים בזמן שהדברים שרציתי לעשות בעצמי המתינו בתוכי. הספרים בכללם.

וכאן ההבחנה שאני מבקש להעביר: היא לא לקחה ממני דבר. היא נתנה לי מפה, מתוך אהבה. אני זה שהמשכתי ללכת לפיה שנים אחרי שכבר ידעתי שהיא לא שלי.

2.3 המסלול הישראלי

בישראל נדמה לפעמים שמסלול החיים כבר מסומן עבורנו.

מסיימים תיכון. מתגייסים לצבא. אולי יוצאים לטיול הגדול. מתחילים ללמוד מקצוע, „שאפשר לעשות איתו משהו“. מוצאים עבודה, מתקדמים, מתחתנים, מגדלים ילדים, משלמים משכנתה ומבטיחים לעצמנו שבפנסיה יהיה זמן לחיים שרצינו.

אין פסול במסלול הזה. הוא יכול להעניק משמעות, משפחה, ביטחון, שייכות והישגים.

הבעיה מתחילה כאשר מעולם לא שאלנו אם הוא מתאים לנו.

צעיר אומר שהוא רוצה ללמוד ספרות, מוזיקה או אמנות, ומיד שואלים אותו: „אבל ממה תתפרנס?”

אישה רוצה לעזוב עבודה בטוחה, ואומרים לה: „במצב של היום לא עוזבים מקום מסודר.”

עובד נשאר עד שעות הלילה מפני שכולם נשארים, ומספר לעצמו שעוד קידום אחד יעניק לו את החופש שהוא דוחה עכשיו.

הורים אינם מבקשים לשלוט בילדיהם. לרוב הם רוצים להגן עליהם מפני חוסר ביטחון ומפני טעויות שהם עצמם מכירים. אבל מתוך אהבה הם עלולים למסור לילדיהם מפת חיים שאינה שלהם. את זה אני מכיר מבפנים.

זו אינה קריאה למרד בהורים, במשפחה או בחברה. אדם בוגר אינו מוכרח לעשות את ההפך ממה שמצפים ממנו כדי להוכיח שהוא חופשי.

הוא רק צריך לדעת מי בחר.

המסלול המקובל יכול להיות בדיוק המסלול המתאים לי. אבל גם מסלול טוב נעשה זר כאשר מעולם לא בחרתי בו.

2.4 החיים נעשו צפופים

גיל הנישואין הראשונים בישראל עלה בעשורים האחרונים, במיוחד בקרב נשים, ומאחורי השינוי הזה מסתתרת דרך חיים אחרת.

הצעיר הישראלי מסיים תיכון, משרת בצבא ולעיתים ממשיך לשירות נוסף. אחר כך מגיעים הטיול, הלימודים, חיפוש העבודה והניסיון להגיע לבסיס כלכלי כלשהו. עד שהוא מסיים ללמוד ומתחיל לבנות קריירה, הוא עשוי כבר להיות קרוב לגיל שלושים.

גם מסלול חייהן של נשים השתנה. יותר נשים רוכשות השכלה, בונות קריירה ועומדות ברשות עצמן מבחינה כלכלית. הן אינן מוכרחות עוד

לראות בנישואין את הדרך היחידה לביטחון או לעצמאות. זהו שינוי מבורך, והוא הרחיב את אפשרויות הבחירה של נשים וגברים כאחד.

ואולם לכל שינוי יש מחיר בזמן.

החלטות שבעבר התקבלו בזו אחר זו מתקבלות כיום כמעט בעת ובעונה אחת. בשנות העשרים המאוחרות ובשנות השלושים אנחנו מנסים לבנות קריירה, למצוא זוגיות, להקים בית, לגדל ילדים, לשלם שכר דירה או משכנתה ולשמור גם על קשרים ועל בריאות.

החיים לא בהכרח מתחילים מאוחר יותר. הם נעשו צפופים יותר.

והשאלה אינה אם התחתנתי בזמן שהחברה ציפתה ממני. יש אדם שאינו רוצה להינשא, וזו בחירתו. השאלה היא אם בחרתי את חיי, או רק דחיתי שוב ושוב את הבחירה מפני שנדמה לי שעדיין מוקדם מדי.

אנחנו מכירים היטב את המשפט: „קודם נסתדר, אחר כך נחיה.”

אלא שהחיים אינם מתחילים לאחר שנסיים להסתדר. הם מתרחשים בזמן שאנחנו מסתדרים.

רצון שלא הקדשנו לו זמן נשאר בגדר משאלה. רק כשאנו מפנים לו זמן, הוא מתחיל להפוך למציאות.

2.5 החיים נבחרים בכל מקרה

אנחנו נוטים לחשוב שאם לא קיבלנו החלטה, שום דבר עדיין לא הוכרע.

אלא שהחיים אינם נשארים ריקים וממתינים לנו.

אם איני בוחר, הבחירה אינה נעלמת. היא נעשית בידי הוריי, המעסיק שלי, מצבי הכלכלי, הציפיות החברתיות או השגרה שנוצרה מן הימים שבהם לא החלטתי דבר.

לפעמים אין אפילו אדם מסוים שבחר עבורי. יום אחד פשוט מצטרף ליום אחר.

עבודה זמנית נעשית לקריירה.

דירה שנועדה לשנתיים נעשית לבית לעשרים שנה.

קשר שלא העזתי לבחון נעשה למסגרת חיים.

חלום שאמרתי שאגשים „אחר כך” נשאר במקומו, בעוד אני המשכתי להתבגר.

הלקח אינו שעליי לעשות תמיד רק את מה שאני רוצה. גם אנשים שהתעקשו על כל רצון שלהם אינם בהכרח מאושרים. משפחה, עבודה וחיים משותפים דורשים אחריות, פשרות ולעיתים גם ויתור.

הלקח הוא שעליי להבחין בין ויתור שבחירתי בו לבין חיים שפשוט התרחשו מפני שלא בחרתי.

לרצות אינו לבחור.

לדבר על החיים שאחיה יום אחד אינו לחיות אותם.

כדי לדעת מה אני רוצה, אני שואל את עצמי מתי אני מרגיש חי באמת. אולי מול הים. אולי בזמן טיול, יצירה, לימוד או ארוחה שקטה עם אדם אהוב. אולי דווקא ברגע של מנוחה שאיני צריך להצדיק.

הרגעים האלה אינם פרסים שנקבל לאחר שנסיים את „החיים הרציניים”. הם חלק מן החיים שאנחנו מבקשים לבנות.

ואולם לכל רצון יש מחיר מעשי.

נסיעה דורשת תכנון וחיסכון. בריאות דורשת תנועה, שינה ובדיקות. שלווה עשויה לדרוש פחות התחייבויות. קרבה דורשת תשומת לב שאינה מחולקת בין אדם למסך. כתיבה דורשת שעות שבהן איני רק מגיב

לדרישותיהם של אחרים.

ערך נעשה ממשי רק כאשר אני מוכן להקדיש לו זמן.

2.6 החשוב מדבר בשקט

„אין לי זמן” הוא אחד המשפטים הנפוצים בחיינו.

לעיתים הוא נכון. טיפול בילדים, באדם חולה, במשבר כלכלי או בעבודה הכרחית יכול להשאיר לאדם מעט מאוד מרחב בחירה. אין יושר בהאשמת אדם על זמן שבאמת אינו בידיו.

ואולם לפעמים „אין לי זמן” פירושו דבר אחר:

לא הפכתי את הדבר לעדיפות.

אני חושש לאכזב מישהו אם אומר לו לא.

אפשרתי למה שדחוף לאחרים לשלוט בלוח הזמנים שלי.

אני מעדיף לא לבחור, מפני שכל בחירה מחייבת אותי לוותר על אפשרות אחרת.

אין כאן האשמה. יש כאן הזמנה לבהירות.

הדברים הדחופים מרעישים. הטלפון מצלצל, הודעה נכנסת, אדם ממתין לתשובה ובעיה דורשת טיפול עכשיו.

הדברים החשובים ביותר בחיים כמעט תמיד מדברים בשקט.

הבריאות אינה מתקשרת בבוקר ומבקשת שאצא להליכה.

בן הזוג אינו קובע בכל ערב פגישה רשמית ביומן.

החברות אינה שולחת התראה שהקשר הולך ונחלש.

הספר שאני רוצה לכתוב אינו מופיע באדום על המסך.

לכן קל לדחות אותם. אבל החשוב שאינו דחוף אינו נשאר כך לעולם.

בריאות שנדחתה עלולה להפוך למשבר. קשר שהוזנח עלול להגיע לנקודה שבה שיחה אחת כבר אינה מספיקה. חלום שנדחה במשך שלושים שנה עלול להפוך לחרטה.

הדחוף דורש את תשומת לבי. החשוב דורש את בחירתו.

כאשר אני נותן לדחוף לנצח בכל יום, איני מקבל רק יום עמוס. אני מקבל חיים שבהם החשוב תמיד חיכה.

2.7 לוח השנה מספר את האמת

אנחנו מספרים לעצמנו סיפור על מה שחשוב לנו. לוח השנה מספר מה קיבל מאיתנו זמן.

אני בן זוג, אב, סב, חבר, איש מקצוע, תלמיד, יוצר ואדם האחראי לבריאותו. איני יכול להעניק לכל התפקידים אותה עדיפות בכל רגע.

לכן אני בוחר תפקיד חיוני אחד לתקופה הנוכחית ושואל:

אילו חיייתי את התפקיד הזה היטב, מה היו רואים אותי עושה בעקביות?

„המשפחה חשובה לי“ הופך ל„בזמן הארוחה הטלפון שלי אינו נמצא על השולחן.“

„הבריאות חשובה לי“ הופך ל„אני הולך שלוש פעמים בשבוע ומגיע לבדיקות שקבעתי.“

„אני רוצה לכתוב“ הופך ל„אני יושב לכתוב שלוש פעמים בשבוע, גם אם באותו יום נכתבה רק פסקה.“

התשובה חייבת לתאר התנהגות שאפשר לראות. לא רגש, לא כוונה, ולא תכונה שאני מייחס לעצמי. פעולה שחוזרת על עצמה.

פעם בשבוע כדאי לקרוא את לוח השנה לא כתוכנית, אלא כראיה. לא לשאול רק מה תכנתי לעשות, אלא מה עשיתי בפועל.

מה קיבל שעות ממשיות? מה קיבל רק כוונות טובות?

אין צורך שכל שבוע יהיה מאוזן. משבר בעבודה, מחלה או צורך משפחתי יכולים להשתלט לזמן מה. החיים אינם טבלה שאפשר לחלק באופן מושלם.

המבחן הוא הדפוס.

אם שבוע אחד אינו משקף את מה שחשוב לי, זו יכולה להיות תקופה. אם חמישים שבועות אינם משקפים זאת, אלה כבר החיים שבחרתי, גם אם מעולם לא התכוונתי לבחור בהם.

לוח השנה אינו יודע מה אמרתי שחשוב לי. הוא יודע רק למה נתתי שעות.

רגע של יושרה

חשוב על החודש האחרון.

עובדה. מה קיבל בפועל את רוב זמנך?

תדירות. האם זה היה חודש יוצא דופן, או שזהו הדפוס הקבוע של חייך?

משמעות. איזה דבר אתה מציג כחשוב, אך כמעט אינו מופיע בלוח הזמנים שלך?

פעולה. איזו התנהגות אחת תהפוך אותו מכוונה לבחירה?

מחיר. אם לא תשנה דבר, על מה אתה עלול להצטער בעוד עשר שנים?

פעולה אחת

בחר תפקיד אחד שחשוב לך בתקופה הנוכחית.

כתוב פעולה אחת שאדם אחר יוכל לראות אותך עושה.

לא,,להיות בן זוג טוב", אלא,,לקיים שיחה אחת בלי טלפון".

לא,,לשמור על הבריאות", אלא,,ללכת ביום שני בשעה שמונה".

לא,,לכתוב ספר", אלא,,לכתוב במשך שלושים דקות ביום רביעי בבוקר".

כעת הכנס את הפעולה ללוח השבוע. רק פעולה אחת.

ההרגל אינו למלא את היומן בעוד משימות. ההרגל הוא להעניק לדבר חשוב אחד מקום ממשי לפני שהדחוף ימלא אותו.

בחירה שאינה מקבלת זמן נשארת משאלה.

אבן יסוד

החיים שלי נבחרים בכל יום.

אם מה שחשוב לי אינו מקבל מקום בזמן שלי, השגרה והציפיות יבחרו את חיי במקומי.

סוף הקטע לדוגמה

קראת את שני ההרגלים הראשונים.
הספר המלא כולל עשרה הרגלים ותרגיל
„רגע של יושרה” בסוף כל פרק.

cohenwriter.com



ד"ר מיכאל כהן