



<b>נספח 1 – מאמרים</b>
------------------------

לפניכם שלושה מאמרים. קראו אותם, וענו על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

**מאמר 1****מדוע וכיצד להשתעמם**

מאת עמית נויפלד<sup>(1)</sup>

פסקה א התרגלנו לברוח מהשיעמום בכל הזדמנות, וזאת טעות. לשיעמום יש חשיבות רבה, והצפת חיינו בתוך מובילה להכחדתו של השיעמום בטרם עת. בשורה של מחקרים וספרים שנכתבו בנושא, נמצא כי שיעמום הוא המפתח לחיים יצירתיים. במאמר "מדוע השיעמום טוב לילדים" שזכה לתפוצה רחבה, נטען שהשיעמום חיוני להתפתחות תקינה של ילדים. הוא מאפשר זמן למנוחה ולהירגעות, ומסייע לפיתוח הכישורים היצירתיים שלהם. במאמר נכתב שמילוי שעות הפנאי של ילדים בפעילויות מתוכננות, עלול להפוך אותם לחסרי שקט ולחרדתיים, ולנטוע בהם תחושה מוטעית כי החיים צריכים להיות רצף בלתי פוסק של עשייה תכליתית, ובמקרים רבים גם תחרותית.

פסקה ב עומס המידע אינו מאפשר לנו איים הכרחיים של שיעמום שתורמים ליצירתיות ומאפשרים חלומות בהקיץ, שבהם המחשבות נודדות בחופשיות. לא מתאפשרת רפלקציה (חשיבה על אודות חשיבה) שבמהלכה אנחנו יוצרים מחשבות מקוריות, מנתחים רעיונות ומוצאים פתרונות לבעיות. אנחנו במרדף בלתי פוסק אחר מידע חדש, ומשום כך אנו פוגעים ביצירתיות שלנו. התפתחות של רעיונות חדשים, מקוריים, חשובים או משעשעים דורשת זמן, רוגע ומחשבה מעמיקה, ולא להא לה כבד כמעט שאין הזדמנות.

פסקה ג בעבר הלא רחוק אנשים נהגו בלי רדיו, ישבו בסלון בלי טלוויזיה, יצאו לרוץ בלי להאזין למוזיקה, בילו בבתי קפה בלי טלפון נייד והלכו לישון בלי שעון חכם. ייתכן שהחיים שלהם היו משעממים יותר, אבל היו להם כנראה יותר הזדמנויות לחשיבה עצמאית. לכאורה, גם אנחנו יכולים לחיות כך. אנחנו יכולים לבחור לכבות את הטלוויזיה, את הרדיו, את המחשב ואת הטלפון הנייד ולבהות כמה שרק נרצה. זה נכון, אנחנו יכולים, אבל זה לא פשוט כל כך.

\* מעובד על פי נויפלד, ע' (מאי 2019). מינימליזם מחשבתי, או, מדוע וכיצד להשתעמם. SLOW – תנועת ההאטה. אוהור מ' slow.org.il .  
(1) עמית נויפלד הוא ממובילי תנועת ההאטה בישראל, המבקשת להביא להאטה בקצב החיים המערבי המהיר בכל תחומי החיים: עבודה, משפחה, צרכנות, תיירות ועוד. המטרה היא ליהנות מהמשאב הכי יקר לאדם – הזמן – ולהקדיש אותו לדברים החשובים לו באמת.

פסקה ד זה לא פשוט משתי סיבות, האחת – המכשירים הניידים מתוכננים ומעוצבים באופן הגורם לנו להתמכר אליהם ולרצות לבלות בחברתם ככל האפשר. הגורמים להתמכרות הזו רבים: אי-יכולת שלנו לדחות סיפוקים, נטייה לסקרנות, רצון להיות מעודכנים ופחד מהחמצה. כמו כן בעת השימוש במכשיר הנייד מופרשים בגופנו הורמונים הגורמים למצב רוח מרומם. ההתמכרות שלנו משרתת את חברות הטלפונים, את יצרני היישומונים ואת הרשתות החברתיות, כיוון שהזמן שלנו שווה כסף רב בעבורם.

פסקה ה הסיבה האחרת היא התניה תרבותית. הצורך למלא בעשייה כל רגע פנוי הוא אחד מן השינויים שחלו בחברה המערבית. אנחנו מצויים במרדף אין-סופי אחר שיפור, לימוד, צמיחה והתייעלות. ישיבה בחוסר מעש ובבטלה גמורה, כמוה כהודאה בכישלון.

פסקה ו בעידן של עומס מידע אנחנו צריכים לתרגל גם שיעמום, בטלה, בהייה והתנתקות כדי שהתוכן הרב שאנו סופגים יהיה בעל ערך. אם כן מה מומלץ לעשות כדי להשתעמם? אפשר לקבוע שעות מסוימות שבהן מתנתקים מכל אמצעי המידע ולנצל את הזמן לבהייה ולחלימה בהקיץ, אפשר למחוק יישומונים שההתראות מהם אינן נותנות מנוח ואפשר להחליף את הטלפון החכם בטלפון פשוט. ולבסוף, חשוב להיות אמיצים – כשהשיעמום מגיע, להישיר אליו מבט. זה לא פשוט. השיעמום אפל ומאיים. אולם אל תברחו. אני לא מבטיח שכבר בפעם הראשונה תחשבו על רעיון מבריק לסרט קצר או שתהיה לכם פריצת דרך בבעיה מתמטית עתיקה. רוב הסיכויים שיהיה לכם סתם משעמם. אבל ככל שנרגיל את המוח לפעול בלי גירויים חיצוניים, נגלה כיצד הוא משיב לעצמו את היכולת ליצור רעיונות מעניינים ומחשבות חדשות. אז אנא מכם, סבלנות.

**אנחנו ממש לא אוהבים להשתעמם, אבל חשוב מאוד שזה יקרה לנו מדי פעם**  
מאת לירז מרגלית<sup>(1)</sup>

פסקה א לשיעמום יש דימוי שלילי, אך למרות זאת יש לו תפקידים חשובים. מטרתו של השיעמום היא לגרום לנו להבין שאנו מצויים בפעילות שאינה מהווה עבורנו אתגר, ולהניע אותנו לעסוק בפעילויות משמעותיות יותר בעבורנו.

פסקה ב במחקרים נמצא כי אנשים משועממים חושבים באופן יצירתי יותר מאנשים שאינם חווים שיעמום. באחד הניסויים שבחן זאת, התבקשה קבוצה אחת של אנשים להעתיק ידנית מספרי טלפון מספר טלפונים, ואילו קבוצת אנשים אחרת התבקשה לקרוא את המספרים בקול. לאחר מכן נבדקה היכולת האסוציאטיבית של האנשים בשתי הקבוצות באמצעות משימות. למשל הם התבקשו לציין כמה שיותר שימושים לחפץ כלשהו כמו כוס או מהדק. האנשים בקבוצה שהתבקשה לקרוא את המספרים בקול (פעילות הנחשבת משעממת יותר מכתובת המספרים), ציינו שימושים יצירתיים יותר מאלה שציינו האנשים בקבוצה האחרת.

פסקה ג השיעמום הוא תחושת חוסר נוחות איומה, שיממון ואדישות. חוסר היכולת להכיל שיעמום מתחיל כבר בגיל צעיר מאוד. כשהילד משועמם, הורים רבים מושיבים אותו מול מסך, במקום לאפשר לו לחוות שיעמום ולעודד אותו למצוא תעסוקה בכוחות עצמו. היכולת להיות עם עצמנו ועם מחשבותינו היא יכולת נלמדת, וילדים שאינם רוכשים את היכולת הזאת פוחדים מאוד מן השיעמום. הם מפתחים תלות גבוהה בגירויים חיצוניים, כמו מסכים, לצורך סיפוק ועניין. גירויים אלה פוגעים ביכולת שלהם להתרכז ואינם מאפשרים מיקוד פנימי.

פסקה ד במצב של שיעמום חוסר העניין שלנו בסביבה החיצונית גורם לנו לחשוב מחשבות, לחפש עניין בסביבתנו הפנימית. שיעמום הוא השער שמבעדו המחשבות מתחילות לנדוד. כאשר המחשבות נודדות, האסוציאציות מתחילות לעלות. חשיבה אסוציאטיבית היא חיונית עבורנו, כי היא מאפשרת לנו להתרחק מבעיה כלשהי, כמו מריבה שהייתה עם חבר, ומתוך המרחק למצוא לבעיה פתרון יצירתי.

פסקה ה מתברר שכאשר הקשב מופנה פנימה, כמו למשל בזמן שאנו מתקלחים, עומדים ברמזור או חולמים בהקיץ, המוח אינו משתתק, אלא משקיע אנרגייה רבה ביצירה של מחשבות. לכן המְתָנָה לאור שיתחלף ברמזור אינה שיעמום

\* מעובד על פי מרגלית, ל' (דצמבר, 2019). אנחנו ממש לא אוהבים להשתעמם, אבל חשוב מאוד שזה יקרה לנו מדי פעם. מעריב. אוחר מ' [maariv.co.il](http://maariv.co.il).

(1) לירז מרגלית היא דוקטור לפסיכולוגיה חברתית ועוסקת בחקר ההתנהגות בעידן הדיגיטלי.

או בזבוז זמן. זה בדיוק הזמן שבו למשל אנו רואים אירוע מסוים שקרה לנו מנקודת מבט חדשה. המוח חווה את האירוע מחדש ומפענח אותו שוב באמצעות שימוש בעולם הפנימי שלנו, כגון הרגשות שלנו או הזיכרונות, שהם הבסיס לתובנות ולפתרונות יצירתיים.

פסקה ו  
נמצא שכאשר יש לאנשים זמן לחשוב ולהתבונן פנימה, רובם מנצלים זאת למציאת נקודת מבט חדשה ופתרונות חדשים. ידוע למשל ש"ההוביט"<sup>(2)</sup> נוצר כאשר ג'ר"ר טולקין, פרופסור באוקספורד, קיבל לידי לבדיקה בחופשת הקיץ כמות גדולה של בחינות סטודנטים. "זו הייתה מטלה שדרשה הרבה מאוד זמן ואנרגייה, ולמרבה הצער היא הייתה משעממת עד אימה", סיפר טולקין בריאיון. בעודו בודק את הבחינות, הוא נתקל בדף בחינה ריק שהגיש אחד הסטודנטים. הוא התענג על הרגע, ומחשבותיו החלו לנדוד. "אז שרבטתי על דף הבחינה, לא זוכר למה, 'במאורה באדמה גר לו הוביט'<sup>(3)</sup>". כך מתוך רגע של שיעמום נולדה אחת מיצירות הספרות הקלסיות של המאה ה-20.

פסקה ז  
היכולת להתבונן התבוננות פנימית ולאפשר למחשבות לנדוד מצריכה תרגול, בייחוד אצל ילדים. ככל שהמוח יתרגל לסביבה של גירויים בלתי פוסקים, הוא יפתח תלות בגירויים אלה לצורך סיפוק ועניין, ועקב כך יקדיש פחות זמן להתבוננות פנימית, שכה הכרחית לגיבוש זיכרונות, לתכנון העתיד, לפתרון בעיות ולגיבוש נקודת מבט נוספת. לכן חשוב להשתעמם.

(2) "ההוביט" – ספר פנטזיה מפורסם שכתב ג'ר"ר טולקין. הספר יצא לאור בשנת 1937.

(3) המשפט הראשון בספר "ההוביט".

**אל תפחדו לשעמם את הילדים**מאת מאיה שפילמן<sup>(1)</sup>

פסקה א הורים רבים מנסים למצוא דרכים להעסיק את ילדיהם בחופש הגדול – בקייטנות ובשלל פעילויות ובילויים – כדי לצמצם ככל האפשר את חוסר המעש. אומנם הורות נוכחת והשקעה בילדים הן מסממני התקופה, אבל אין להרחיק לכת – במינון מתאים השיעמום לא רק שאינו מזיק לילדים, הוא אפילו חיוני להתפתחותם.

פסקה ב שיעמום הוא תחושה לא נעימה המתבטאת בחוסר עניין, בחוסר התלהבות או התרגשות, מעין תחושה של ריקנות, תסכול והיעדר משמעות. אנחנו חווים תחושת שיעמום בעיקר כשאננו עסוקים בפעילות מעניינת, או כשמדובר בפעילות מוכרת או חד־גונית שאין בה אתגר או ריגוש. השיעמום הוא למעשה איתות פנימי לעצמנו שהמצב הנוכחי אינו נותן מענה לצרכים הפיזיים או הרגשיים שלנו.

פסקה ג בתחושה הלא נעימה של השיעמום טמון גם היתרון שלו – תחושה זו עשויה להניע אותנו לחפש דרך לצאת מן המצב הנוכחי. את הילדים השיעמום יכול להביא לחיבור לצרכים האמיתיים שלהם, ולהניע אותם למצוא מה הן ההעדפות שלהם, ומה באמת מסקרן אותם.

פסקה ד שיעמום מאלץ את הילד לבחור מה לעשות. עמדת הבחירה היא עמדה שממנה הילד יכול להתקדם וליצור רעיונות נפלאים ומעניינים ולהחליט החלטות מתוך הרצון הבסיסי שלו, מתחומי העניין שלו ומהתשוקות שלו. עמדת הבחירה מאפשרת לילד ללמוד להכיר את עצמו, וכך גם ההורים לומדים להכיר אותו. לפעמים הילד צריך לאלתר ולגבש משהו מעניין מתוך מצאי של אפשרויות משעממות שעומדות לפניו, וזוהי בדיוק יצירתיות.

פסקה ה כשהורים מספקים לילד פתרון לשיעמום שלו, הם מחליטים בעבורו ומונעים ממנו למצוא את הפתרון בעצמו באמצעות הדמיון שלו והיצירתיות שלו. אני מציעה להתבונן בשיעמום מזווית אחרת. כשילד פונה להוריו ובפיו המשפט האלמותי "משעמם לי", הוא פונה אליהם בבקשת עזרה, אבל אין זה אומר שעליהם לשאת מייד באחריות לשיעמום שלו.

\* מעובד על פי שפילמן, מ' (יוני, 2019). אל תפחדו לשעמם את הילדים שלכם. ynet. אווזר מ' il.co.il ynet. (1) מאיה שפילמן היא פסיכותרפיסטית ומרצה. מומחית בטיפול בילדים, בנוער ובמבוגרים.

פסקה ו רוב ההורים רואים בשיעמום דבר שלילי שיש לבטלו מהר ככל האפשר. הם מרגישים אחראים ואולי גם אשמים, ומייד מנסים למצוא רעיון לפעילות מעניינת להפגת השיעמום של ילדם. גישה זו צריכה להשתנות. כשילד מתלונן על שיעמום, הוא מעביר להורה את האחריות לשיעמום שלו. אבל כמו שהורים אינם יכולים "לקחת" מהילד שלהם רגשות כמו עצב או כאב, הם אינם יכולים "לקחת" ממנו גם את השיעמום. שיעמום הוא רגש טבעי. זוהי חוויה שחיונית לנו כדי לדעת להעריך את תחושת העניין הטמונה בעשייה ובפעילויות שמרתקות אותנו.

פסקה ז התמודדות עם שיעמום חיונית לפיתוח עצמאות. בימינו רבים מן הילדים התרגלו שכל דבר מעניין מגיע אליהם מבחוץ – הטלוויזיה, משחקי המחשב, ובאלה הילד בלתי פעיל. דווקא מתוך חוויה של שיעמום יוכל הילד לברוא עולם פנימי, להניע את עצמו לעשייה ולגלות תחומי עניין. חוויה של שיעמום עשויה לסייע לילד ללמוד להיות אחראי לרווחה הנפשית שלו.

פסקה ח ההתמודדות המרכזית היא השינוי הרגשי והתפיסתי של ההורים כלפי השיעמום. הם צריכים לשחרר את האחריות שלהם לשיעמום של ילדיהם, ובמילים אחרות, פשוט לאפשר לילד שלהם להשתעמם.

פסקה ט עם זאת חשוב לכוון ילדים לפתח תחביבים שהם יכולים לעסוק בהם בכוחות עצמם. ילד שיפתח תחביב, יוכל להתמודד טוב יותר עם שיעמום על ידי עיסוק בתחביב או על ידי תכנון וחלימה הקשורים בו. ככל שלילד יהיו יותר תחומי עניין וסקרנות, היכולת שלו להעסיק את עצמו ולחיות חיים מלאים ובעלי משמעות תהיה רבה יותר.