



להניח את השקיות

לפני שבוע קפצתי לסופרמרקט. התכוונתי לקנות כמה מצרכים בסיסיים, אבל אתם יודעים איך זה, איכשהו יצאתי בסוף עם מלא שקיות. הבית שלי נמצא 7 דקות הליכה מהסופר, אז ביציאה הרהרתי - לתפוס מונית או ללכת ברגל? אחרי שהבנתי שאין שום מונית באופק, אמרתי לעצמי: "יאללה, אל תהיה עצלן, לך קצת ברגל". העמסתי את כל השקיות והתחלתי לצעוד.

ב-3 הדקות הראשונות הכל היה סבבה. באמת. "אחלה כושר" - חשבתי לעצמי. איפשהו לקראת הסוף זה התחיל להיות קשה. השקיות היו כבדות, הרחובות היו מלאים באנשים שלא נתנו לי לעבור, כריות האצבעות שלי הפכו ללבנות מהלחץ, ואם זה לא מספיק - שקית אחת עם אורז מלא ומלא ירקות איימה להיקרע. לא עצרתי לנוח אפילו לשניה, כי אמרתי לעצמי - הנה, הבית כבר קרוב, רק עוד קצת.. רק עוד קצת... לא צריך לעצור עכשיו. תמשיך ותיכף תגיע. בסוף הגעתי הביתה, מזיע, מתנשף ואדום, זרקתי את השקיות על הרצפה וצנחתי על הספה באפיסת כוחות.

בזמן ששתיתי מים ונרגעתי קצת - התחלתי לחשוב. יש לנו נטיה לקחת על עצמנו לא מעט. אנחנו ממלאים את השקיות של החיים שלנו עד אפס מקום. לימודים, קריירה, מערכות יחסים, טיפול בילדים, משכנתא, משפחה, ואינסוף עניינים יומיומיים שממלאים לנו את הזמן ומרוקנים לנו את האנרגיות. אז מה קורה בסוף? או שאחת השקיות נקרעת לנו, והדברים חומקים ונופלים לנו מבין האצבעות. או שאנחנו מגיעים למחוז חפצנו עייפים ומותשים, ולא נהנים בכלל מהדרך. למה אנחנו אף פעם לא מרשים לעצמנו להניח את השקיות, ופשוט לנוח?

במירוץ המטורף הזה שהתמכרנו אליו, אנחנו כל כך עסוקים בלרצות את עצמנו ולרצות אחרים, ששכחנו איך לעצור לרגע, להסדיר את הנשימה, להרפות את השרירים, ואז להמשיך במסע שלנו. הרי בכל רגע נתון יכולתי למצוא איזה ספסל, להניח את השקיות, לשבת, לנשום קצת, לייצב את הדופק, ואז, בכוחות מחודשים, להרים אותן שוב, ולהמשיך בכיף עד הבית.

אנחנו עסוקים בדאגות בלתי פוסקות בגלל הבוס שלנו. בגלל המשקל שלנו. בגלל בן-הזוג שלנו. בגלל ההורים שלנו. החיים שלנו סבוכים ומפותלים, בעיות חדשות צצות כל הזמן, מיילים דחופים מציפים את התיבה שלנו, כל כך הרבה דברים דורשים תיקון או טיפול או יחס, השקיות שלנו מתמלאות בלי סוף, וזה בסדר. אלה החיים. אבל חלק מלדעת איך לנהל נכון את הדברים, זה גם לדעת מתי פשוט להניח להם. לזהות מתי אנחנו צריכים קצת הפוגה, קצת חופש, קצת זמן עם עצמנו, לשבת ולא לעשות כלום. למלא את המצברים.

בימים האחרונים עשיתי הסכם עם עצמי. מעכשיו, כשאני מרגיש שהשקיות שלי כבדות מדי ושקשה לי להמשיך בדרך - אני לוקח פסק זמן, מניח אותן על הרצפה, משחרר קצת, מאפשר לעצמי מנוחה, ובזמן הנכון, מרים אותן שוב וממשיך הלאה, עד המנוחה הבאה.

מורים יקרים,

יום האורה
תשפ"א
כמו בכל שנה
וכל כך שונה...

הזדמנות לומר

תודה

על העבודה והנתינה

בתקופה כל כך מאתגרת ומשונה.

מעריכים, מודים וממליצים
לא לשכוח
לנצל את ימי החנוכה
ולרגע אחד... להניח את השקית!

חג אורים שמח!

איל

אוהב וחובב, בינה וורב