

## אין זמן

יש להניח שאין עוררין על כך שיש לקיים אורח חיים בריא, רק שהדבר תובע את זמניו. דווקא משום כך נראה שהגיע הזמן להעמיד את הזמן על סדר היום הבריאותי (ולא רק). כן, מכל המחאות וההפגנות בכיכרות, איש עדיין לא הניף את שלטו הצועק מרה את כמיהת לבבו – **אני רוצה זמן!!!** אז לצורך העניין אהיה אני המסית הנושא את נס המרד מול משרד ראש הממשלה.

כשהיינו בצבא, בעת זמן התשלום, זוהי השעה לפני השינה בה "משלמים" על כל הפאקים (המחדלים הקטנים והגדולים) שעשינו משך היום, היינו מקיפים את השירותים ב"אחד על אחד" ולוחשים עד צועקים את מחאתנו: **"עוד לא נולד המניאק שיעצור את הזמן"**. כלומר, אין בעיה, תתעללו בנו, אבל שלוש השנים תחלופנה, אם תרצו או לא. עד היום, עשורים מאוחר יותר, הוא עוד לא נולד. רק היוצרות התהפכו. המניאק כבר מזמן הפך למלאך שאנחנו מייחלים לבואו והיינו מתים לאיזושהי האטה בקצב המטורף של החיים, כשהעשורים חולפים לנו כמו איזה סרט בהילוך מהיר, אי שם משנות הארבעים.

מהרגע שקמים בבוקר אנחנו עסוקים. רובנו שכירים, שעוטינו שוות כסף ואם רוצים יותר, עובדים יותר. מצבם של העצמאים שבינינו עוד יותר גרוע. הבוס הקשוח של העצמאי – הוא עצמו, דורש הרבה יותר מהמנהל האחר שעוד מתחשב ופועל לפי חוקי המדינה. וזה כל כך מובן מאליו משום שכולם עושים זאת. זה כל כך שורשי בנו, עד שנוקף מצפוננו, כאשר אנו לוקחים יום חופש סתם כך ביום של חול.

ואין זמן לילדים ולבן/בת הזוג. אין זמן לפעילות גופנית. מישהו זוכר מה זה תחביב? לצאת לסרט, להצגה, לקרוא ספר, לקחת קורס. לנסוע לחופשת סקי? מצחיק מאוד!!! **"אני מתפרנס יפה, אין לי טענות. אבל אין לי זמן"** והשאיות והחלומות שהיו פעם גדולים, נעשים קטנים יותר ויותר ובגיל 35 או קודם, הבריאות מתרופפת. הכרס והטוסיק גואים ואיתם הכולסטרול והסוכר והטריגליצרידים. והשינה כבר לא משהו והרופא נותן תרופות קבועות והשכן חטף התקף ולדודה יש... (לא מזכירים את המילה) והבוקר ניקרתי על ההגה... והאהבה, כן האהבה, טוב נו... כמו לכולם, אין זמן.

ואז, יום אחד, אנחנו מגלים שהשנים חלפו ושרוב הזמן חיינו חלום של מישהו אחר ופתאום נפקחות לנו העיניים ואנחנו מגלים שבעצם מתגמלים אותנו רק טיפה יותר ממה שמספיק, על מנת שנחשוש לעזוב. ואנחנו מוסיפים ומגלים שהמערכת מאוד מעריכה אותנו, מעניקה לנו תארים וכיבודים (בד"כ לא כספיים) על מנת שניתן את כל כולנו לחברה/ארגון, "נרביץ" בכיף שעות נוספות, מבלי להתרכז במחיר. אוהו המחיר...

### אז ברור לגמרי שמישהו בתכנית המקורית משובש.

איך יכול להיות שאנחנו כל כך בסדר, כל כך ערכיים ומוסריים, אנשי עבודה מעולים העובדים כל כך קשה והרבה, על מנת לממן את החיים הנעשים יותר ויותר יקרים ואיננו מוצאים את הזמן לאזן את חיינו? משחר ילדותנו חונכנו לעבודה קשה ורבה לאורך כל חיינו, האם יכול להיות שחסר כאן משהו?

### מינוף ויצירת נכס

רובנו כאמור, מוכרים את זמננו. חלקנו בעבור שכר יפה וחלקנו – נזיד עדשים. וישנן רק 24 שעות ליממה כך שזמננו מוגבל ושכרנו כנ"ל, אז אם אנחנו רוצים שינוי, עלינו להתייחס לשאלות הבאות:

- האם ישנה דרך לגרום לכך שכל שעת עבודה שלי תהיה כמו שעתיים, אולי ארבע, אולי 100, אפילו 1000? האם אני יכול למנף את זמני?

- האם קיימת דרך ליצור/לבנות לי נכס שיניב לי הכנסות גם מבלי שאצטרך להיות תמיד נוכח במקום ובזמן הפעילות ההכנסתית (נדל"ן מאוד באופנה)?

ובכן, ישנן דרכים ולא רק נדל"ן או בורסה. החיים מזמנים לנו אינספור הזדמנויות להשגת תשובה חיובית לשאלות. רק שטבען ההזדמנותי הוא לחלוף ליד חלוננו ואנו מתקשים להבחין בהן, לעתים נדירות הן דופקות בדלת הראשית וגם אז, בדרך כלל, אנחנו ממהרים לסווגן כנודניקיות "עוד פעם הפירמידה הזו" ומפטירים לעברן – **איך לי זמן**.

ועוד בעיה היא שבכל פעם שאנחנו חושבים בכיוון, בא חבר, קרוב משפחה ומוריד אותנו מהעץ. "יש פה סיכון, אתה לא בנוי לזה, צריך מזל, יש לך עבודה מכניסה – אז מה אם אתה לא סובל אותה, חשוב על המשפחה (שאתה בכלל לא רואה)". ובואו נודה, גם אנחנו "מורדי עצים" שכאלה. ואז כולנו נשארים ב"אזור הנוחות" מבלי לפרוץ, מבלי לקחת סיכון, משמימים לאיטנו אל חיינו חסרי הבריאות וחסרי הזמן ומביטים בקנאה באלו שנטלו אומץ, פרצו את המעגל, והרקיעו שחקים.

נכון, הדרך לבעלות על הזמן דורשת פעילות אינטנסיבית וזמן. אבל כמו הפעילות הגופנית (יצירת חסר, זוכרים?) זוהי ירידה לצורך עליה ואפילו ביותר מכפי שהיינו קודם לכן. יצירת המינוף/נכס, גם אם היא עדיין קטנה, נותנת כוח מול המעביד בעבודה הישנה "יש לי אלטרנטיבה, אני לא עד כדי כך צריך אותך (הבוס). שפר את התנאים או ניפרד כידידים"

אז עוד לא נולד המלאך שיעצור את הזמן, אבל אנחנו יכולים וזכאים לשלוט בו לטובתנו, לטובת משפחתנו, בריאותנו והכנסתנו. ההפגנה בכיכר איננה נגד הממשלה, אני היחיד שיכול להעניק לי זמן. עלי רק לתפוס אומץ ולומר כן להזדמנויות. הן כאן מזמן. כל הזמן.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

[milomn@gmail.com](mailto:milomn@gmail.com)