

קראו את הטקסטים, וענו על השאלות שאחריו.

כיצד סדר בארון הבגדים הופך את כל תחומי החיים לבהירים יותר?

מעובד על פי בעז מזרחי, "סדר שמתחיל בארון יכול להתפשט ולהפוך את כל תחומי החיים לבהירים יותר"

אתר "מהות החיים", מרץ 2019



לפעמים אנו חווים מתח נפשי, אי שקט או סתם בלבול, אך לא מצליחים להבין מה בדיוק הגורם לכך. יכול להיות שזה משהו שאנו גוררים מהילדות, וייתכן שהארון שלנו פשוט מבולגן או שהנייד עמוס באפליקציות. מה הקשר בין סדר וצמצום לשלוות נפש, וכיצד ארגון פיזי ודיגיטלי יכולים ליצור ניקיון בתודעה, ביחסים ובחיים בכלל?

בימים של חסד אנו מנהלים שיחות בצורה כזו קולחת, שנדמה כי אין לנו מחשבה מיותרת אחת בראש. יותר מזה, כל אחת מהן מונחת במקומה בסדר מופתי, כך שלא נותרת לנו עבודה מלבד לכווץ ולהרחיב את מיתרי הקול. המחשבות נשפכות החוצה בצורה מושלמת. למוח אין צורך בליטוש הרעיון, בשינוי סדר המשפטים או בניסיון לאתר את המילים הנכונות. הוא פשוט ניגש ושולף את הפריטים באוטומט, בעיניים עצומות.

את ימי החסד הללו אפשר להרבות באופן יזום, שכן נראה כי באותו אופן שהמוח מחזיק פריטים מנטליים פנימיים, כך הוא מחזיק פריטים חיצוניים, פיזיים או וירטואליים. המוח שלנו ממפה את הסביבה, ומכיוון שהכי נוח לו לעבוד בדפוסים קבועים, ככל שהסביבה משתנה ומבולגנת יותר כך עליו להשקיע מאמץ ומשאבים רבים יותר כדי להתנהל בתוכה. סדר, ארגון וצמצום, לעומת זאת, מאפשרים לו להפנות משאבים לפעולות אחרות ומפחיתים רעשי רקע שבאים לידי ביטוי בחוסר ריכוז ואי נחת. ההנחות הללו כמובן מגובות במחקרים שאליהם נתייחס בהמשך, אבל הקדימה אותם בהרבה תפיסת עולם עתיקה שמקורה במזרח.

5

10

15

פחות דברים שהמוח צריך להיאחז בהם, בפחות מקומות

צורת העבודה של המוח היא אחת מאבני היסוד של פילוסופיית הסדר והצמצום היפנית, שאת גרסתה המודרנית מובילה בשנים האחרונות במערב גורו הסדר והארגון מארי קונדו. סדר, על פי התרבות היפנית, הוא השקפת עולם, סגנון חיים, לא סתם משהו שעושים רק כדי למצוא דברים או להימנע מליפול עליהם. לכן, חלק בלתי נפרד מתהליך יצירת הסדר בחיים הוא צמצום. קונדו מציגה מספר הנחות יסוד. לדבריה, התוצאה הסופית מביאה שינוי חיצוני "כה עמוק עד כדי נגיעה ברגשות שלכם, שישפיע על צורת החשיבה ועל הרגלי החיים שלכם". כדי להבחין בשינוי הוא צריך להיות מידי ולא הדרגתי. שינוי כמעט פתאומי ייצור מציאות חדשה, מה שעשוי לשפר את סיכויי ההישרדות של הסדר. ההנחה האחרונה היא שסידור הבית הוא אמצעי ולא מטרה.

20

25

מהנחות אלה נגזרת שיטה בת שני מרכיבים: סינון הדברים שאנו צריכים מאלה שאפשר להיפטר מהם, ויצירת ארגון במערך הציוד הממוקד שהשארנו לעצמנו. סידור הקיים בארונות, כפי שניתן להבין, אינו מספיק, כיוון שנוצרת אשליית סדר, ואילו פוטנציאל המהפכה נשאר כפי שהיה. קונדו מציעה מגוון דרכים לגשת לתהליך כדי להצליח. למשל, סידור על פי קטגוריות במקום על פי אזורים, כדי להימנע מזליגת בלגן בין החדרים. עצה נוספת היא להימנע בכל מחיר מתחילת הסידור לפני תום תהליך הסינון. כדי לסיים אותו בהצלחה מסבירה קונדו את הרעיון שכנראה הכי מזוהה עימה – מבחן שמור/זרוק של החפצים.

30

כדי לפשט את השלת החפצים, אירוע קורע לב לכל הדעות, קונדו מציעה לשאול את עצמנו לגבי כל פריט: "האם זה מעורר בי שמחה". תשובה חיובית תעניק לפריט אורך חיים, ושלילית - תגזור עליו חיפוש בית חם חדש אצל משפחה, נזקקים או חברים. אם זו לא אפשרות, הלאה אל סל המחזור או לאשפה. לדבריה אלה בגדים, אבל שכל אחד ואחת יעשו את השיקולים שלהם. העיקר, טוענת קונדו, זה לא ליפול למלכודת ה"אני אצטרך את זה בעתיד". שם יש לנו נקודת תורפה מאוד חלקקה, שכן היא עלולה לבלבל אותנו. אם זה יכול לשמש אותנו בעתיד, ברור שנשמור את זה. אבל לדבריה, "אתם תופתעו לגלות כמה מהדברים שאתם שומרים לא ישמשו אתכם כלל בעתיד".

35

40

ניקח את המשפט הזה עכשיו לתיבת האימייל שלנו ונגלה לחרדתנו מספר אסטרונומי של פריטים חסרי שימוש שאנו שומרים 'למקרה ש-'. נזכיר כי עבור המוח כל פריט הוא מנטלי, ולכן הבעיה בעולם החומרי מדלגת בקלות יתרה לעולם הדיגיטלי. למעשה, על פי כתבתה של קלי אוקס ב BBC Future - לאור שטחי האחסון הווירטואליים שעומדים לרשותנו, הבעיה הדיגיטלית מועצמת אלפי, אם לא מיליוני מונים.

45

מה הסיכוי שאי פעם נפתח שוב את המייל הזה?

"יש לי וידוי", פותחת אוקס, "בתיבת הדואר הנכנס שלי יש 20,577 מיילים שלא נקראו, 31,803 תמונות בטלפון ו-18 לשוניות דפדפן פתוחות כרגע בלפטופ. באלגן דיגיטלי פלש לחיי". לדבריה, היא סובלת ממקרה יחסית סביר של מה שפסיכולוגים מכנים "אגרנות דיגיטלית". תהיו איפה

שתהיו על הרצף, אתם כנראה רחוקים מאוד מהמקרה שבו תואר לראשונה המונח. היה זה מחקר על אדם הולנדי שנהג לצלם מדי יום כמה אלפי תמונות ובילה שעות בעיבודן. החוקרים שעברו על המקרה מספרים כי "הוא מעולם לא השתמש או הסתכל בתמונות ששמר, אבל היה משוכנע שיהיה להן שימוש בעתיד". קלסיקת ה'למקרה ש'.

45

על פי הגדרת החוקרים, אגרנות דיגיטלית היא מצב שבהכרח מייצר מתח. כמויות שונות של רעש רקע דיגיטלי יכולות להשפיע אחרת על אנשים שונים, אבל ברגע שיש מתח בתמונה, הפסיכולוגים מציעים לבצע במכשירים הדיגיטליים מחיקת קבצים, מיילים ואפליקציות, וארגון המרחבים הווירטואליים שבהם אנו מתנהלים, כפי שאנו מקפידים על סידור הארון והבית. ראשית, אוקס מסבירה כי החוקרים שמו לב במקרה ההולנדי שדפוס האגרנות התקיים הן במרחב הפיזי והן בדיגיטלי, מה שמחזק עוד יותר את ההנחה שאין הבדל מהותי בין הדברים בהשפעה על התודעה. שנית, הטיעון של שימוש עתידי בחפצים עולה שוב ושוב גם בהתייחסותם של אנשים למיילים שהם שומרים. "אלה סיבות הגיוניות לגמרי", כותבת אוקס, "אבל המיילים מצטברים לאחסון מאות מיילים שכנראה לעולם לא תפתחו שוב".

50

55

לכאורה, ערימות דיגיטליות לא אמורות לעניין אותנו, שכן הפלטפורמה בנויה כך שהן לא יהיו מול הפרצוף, כמו המגהץ שהשתמשנו בו לפני שבועיים וגילה עקשנות מיוחדת בשמירה על מקומו החדש בסלון. אבל מחקרים מגלים מציאות אחרת. מחקר אחד מצא קשר בין הרגלי אגירה דיגיטלית לבין רמות מתח. בנוסף לכך, עורך המחקר מסביר כי אגרנות יכולה להקשות עלינו בקבלת החלטות ולעורר תחושות של יגון וחרדה. חוקרים טוענים כי הכמות אפילו לא משנה. המצבים הללו נובעים מהרגשה של אובדן שליטה על המידע שלנו. מדוע בכל זאת אנחנו דבקים בשמירה? אחד החוקרים מסביר כי "התחושה שניתן לאחזר משהו אם רק נאחסן אותו היכן שהוא מספקת תחושת שווא של ביטחון".

60

אוקיי, אלה תוצאות עגומות למדי, אבל בינינו, לא הן מה שיעזור לשכנע אותנו – אלו הן דווקא התוצאות החיוביות שעשויות לצמוח לנו מארגון מרחב המחיה. כמובן שאפשר לומר הכול הפוך – זה יוצר שקט, עוזר לקבלת החלטות וכן הלאה. הלן אליס, למשל, טוענת על דפי האינטרנט של ה New York Times - כי סדר וארגון הצילו את הנישואין שלה. במאמר שנון שזור בהומור, היא מתארת כיצד הפכה ממחוללת באלגן סדרתית שאורחיה היו מגלים שאריות אוכל על הספה, לאדם שמנהל את ביתו באופן מסודר ונקי כמו רס"ר משמעת.

65

70

הבלגן שלנו לא בהכרח חייב להיות 'אנחנו'

אליס למעשה פורשת את אחד המחסומים הגדולים במעבר לתודעה צלולה. בלגן, מרגישים רבים, הוא חלק מהזהות שלהם. לאחר שנת נישואים שאל אותה בעלה, לפי עדותה בנימוס רב, אם היא יכולה לשמור את שולחן פינת האוכל נקי. היא, בתגובה, ענתה לו: "אתה רוצה להתגרש?" הפעולה העוקבת הייתה שיחה עם אמה, שבה ננזפה אליס והובהר לה כי מדובר בבקשה נורמטיבית למדי.

75

"וכך, כדי להציל את הנישואים שלי, לימדתי את עצמי לנקות", כותבת אליס כדי להפיח תקווה גם במי שמשוכנע שאי סדר זה חלק בלתי נפרד ממי שהוא. אבל זה לא היה מאבק קל. היא מספרת כי לאחר השיחה הצליחה לארגן את דבריה לתקופה, אבל לאחר זמן מה הדברים מצאו את דרכם חזרה למקומם הבלתי טבעי. זו אחת הסיבות שקונדו דוחפת לסינון חפצים במקום למצוא להם פתרונות אחרים. כדי להחזיר ארגון וסדר למציאות שלה, שכן לתפיסתה בכך היו תלויים נישואיה, היא ביצעה בביתה מעשה קונדו - ולא הביטה אחורה. היא טוענת כי זה הכניס לחייה שלה ולחיי בעלה אושר, יחד וכל אחד לחוד. אבל משפט הסיכום שלה מתמצת את האפקט המשמעותי יותר: "עכשיו, כשבעלי בא הביתה, הדבר הראשון שהוא רואה זה אותי."

80

סדר, אפשר לומר, מכניס לחיינו איזון: הוא עוזר לנו להבחין בין עיקר לתפל וממקד אותנו בדברים חשובים לנו באמת. כך נשאר לנו מרחב פעולה להתקדם ולמצוא דברים חשובים נוספים, או סתם לשבת ולבהות במה שאנו אוהבים מבלי שאיזה מגהץ תועה ייתקע בינינו.

85

השאלות

1. א. מהו הנושא המרכזי של הטקסט?

- 1 החשיבות של תרומת ציוד ישן לנזקקים.
- 2 חוויות אישיות של אנשים הנוטים לאגור ציוד.
- 3 עצות וטיפים לסדור ולארגון הבית.
- 4 ההשפעה של סדר וארגון על תחומים שונים בחיינו.

2. מה פירוש המילה "בהיר"? (כותרת הטקסט).

- 1 לא כהה
- 2 ברור
- 3 שקוף
- 4 צלול

3. בתחילת המאמר (מתחת לתמונה) כתובות ארבע שורות מודגשות.

האם לדעתכם שורות אלה חשובות? נמקו את תשובתכם.

4. בשורה 22 כתוב: " כדי להבחין בשינוי הוא צריך להיות מיידי ולא הדרגתי".

מדוע השינוי צריך להיות מידי? (שורות 18-25).

5. מה פירוש הביטוי "קולח"? (שורה 5).

1 רציף.

2 קליל.

3 בטוח.

4 מסודר.

6. א. כתבו שתי פעולות שיש לעשות כדי ליצור סדר וארגון על-פי מארי קונדו

(שורות 18-32).

1.

2.

ב. מארי קונדו מספקת עצות שונות לסדר יעיל. ציינו אותן.

(שורות 26-32).

1.

2.

7. לפניכם צירופי מילים מתוך הטקסט.

כתבו ליד כל צירוף אם הוא צירוף סמיכות או צירוף של שם ותוארו.

סוג הצירוף	צירוף מילים
	ארון בגדים
	מתח נפשי
	ארגון דיגיטלי
	פתרונות אחסון
	סינון חפצים
	סיבות הגיוניות

8.

"צורת העבודה של המוח היא אחת מאבני היסוד של פילוסופיית הסדר
והצמצום היפנית". (שורה 17)

א. במשפט זה אין –

שם תואר. ₁

שם עצם. ₂

מילת יחס. ₃

פועל. ₄

ב. העתיקו מהמשפט שבמסגרת שני שמות פעולה.

1. _____

2. _____

9.

"אני חושבת שחלק גדול מהפריטים שאתם שומרים לא ישמשו אתכם כלל
בעתיד", אומרת מארי קונדו.

לפניכם משפט מהמאמר הכתוב בדיבור ישיר:

כתבו את המשפט בדיבור עקיף.

10. כתבו מהי אגרנות דיגיטלית על-פי הטקסט? (שורות 45-55).

11. כתבו במילים את המספרים שבסוגריים.

1. היום סידרתי (4) _____ מדפים בארון הבגדים.
2. הוצאתי מתוך הארון (7) _____ זוגות מכנסיים ו(10) _____ חולצות למסירה.
3. את הבגדים אתרום ל (2) _____ עמותות שונות.

12. סמנו ליד כל משפט אם הוא פעיל או סביל.

המשפטים		פעיל	סביל
1.	כל אחת מהמחשבות מונחת במקומה בסדר מופתי.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
2.	המוח שלנו ממפה את הסביבה.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2
3.	סדר, אפשר לומר, מכניס לחיינו איזון.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

13. בשורות 48-56 הכותב משווה בין אגרנות דיגיטלית לאגרנות פיזית. כתבו משפט המשווה בין אגרנות דיגיטלית לאגירת חפצים וציוד מיותרים.
