



אהבה ממבט לישון

חובה למנות לאלתר שר לענייני שינה: זה יקדם רוגע כללי בחברה וימנע קטטות זוגיות סביב הכרית

מדי פעם אני שומע על זוגות ותיקים, שבגלל חילוקי דעות בענייני רעש, תאורה, שמיכה, זמני שינה, נחירות ושאר רע"ש שים שלא זה המקום לפרט, ויתרו על הלינה המשותפת. כל אחד מהם מתבצר בחדר שינה משלו, והם נפגשים במיטה המשותפת רק למפגשים רומנטיים. חלק מהם מגלים אחרי זמן שהם לא מצליחים להירדם בלי הנחירות והבעיטות מתוך שינה של הפרטנר.

לכל אדם סגנון שינה משלו והרגלים שאינם קשורים לשותפו למיטה. בתחום ההלבשה, למשל, יש מי שמעדיפים את הטרנינג, שהפך עם השנים לבגד שינה, שהיא ההפך הג' מור מפעילות ספורטיבית, ויש את נאמני הפיג'מה. פעם היו מי שישנו לא רק בפיג'מה, אלה גם עם מצנפת, למרות שלא ברור לי מה האינטרס של מישו שאינו דמות מאגדה של האחים גרים ללבוש כיסוי ראש כזה במהלך הלילה.

תמיד תהיתי מה הנוהל המקובל אצל בעלי פאות נוכריות. להם יש בוודאי דילמה אם ליישון עם או בלי הפאה. מצד אחד, זה זמן מצוין לאוורר קצת את הפדחת. מצד שני, יש חשש שמישהו ידפוק פתאום בדלת בבהילות, או שתשמע אזעקה שתאלץ את בעל הפאה לרוץ לחדר המדרגות. מהבהלה הוא עלול לשכוח את הכיסוי על ראש הקלקר שליד המיטה, מה שיהפוך את המפגש עם השכנים למע"נין במיוחד.

כדי להבין את חשיבות השינה למין האנושי, צריך לזכור שיש אנשים שמוכנים להעפ" אלפי דולרים רק בשביל האפשרות לקבל במ"טוס כיסא שהופך למיטה ומאפשר להם לישון באופן סביר, ולא לנקר לתוך המגש עם העוף. מצד שני, גם מי שמשקיע יתעורר מההורעות של הדייל ברמקול על מוצרים פטורים ממכס וחלוקת מגבונים חמים, ואז הלכה השינה והלך הכסף.

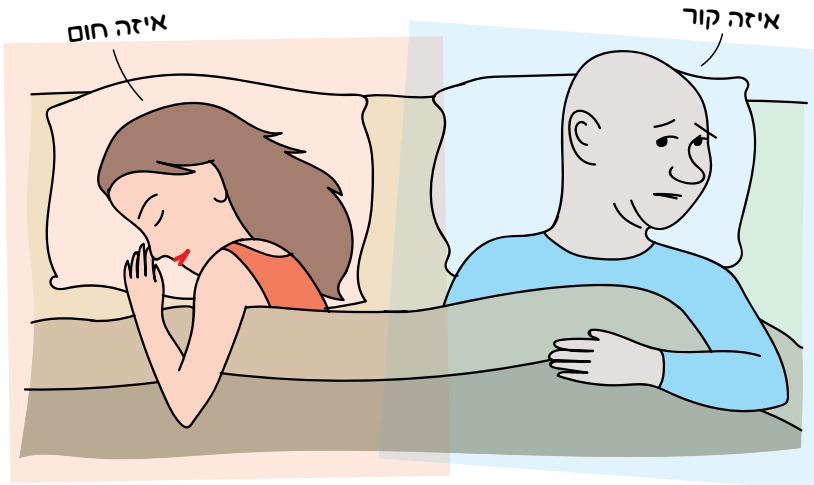
המטוס הוא לא כלי התחבורה היחיד שמעורר שינה. בשו"בנו הביתה באוטו מבילוי או מביקור אצל חברים, הגברת הראשונה נותנת כמה משפטי סי"כום על הסרט או על המארחים, ואז מפהקת, עוצמת את עיניה ופורשת לשינה טובה. מבחינתה היא עכשיו מיס דייזי, ואני הנהג שתפקידו לה"ביא אותה עד למיטה. עד אז אני יכול לדבר ללמפה.

ויש, כמובן, את אלה שמשלימים שעות שינה בתיאטרון, באולמות הקולנוע, באירועים חברתיים או בהרצאה של מישו עם כריזמה של קופסת מיונו. כדי למנוע מחזות לא אסתטיים כאלה, אני מציע להקים במוסדות התרבות אזורי שינה, שבהם, בדומה למחלקה הראשונה במטוס, תוכלו לקבל כיסא שהופך למיטה, כרית וכיסוי עיניים. ככה, בזמן שהאנשים מסביב צופים בסרט "מהיר ועצבני", אתה תעביר אותו רגוע וישנוני. ☒

יור: טל לזר

עם פרק ראשון של סדרה, להתעורר בבוקר אחרי עשרה פרקים, ולגלות שלא רק שהטלוויזיה שידרה כל הלילה, עכשיו היא גם חושפת לך ספוילר מהפרק האחרון והורסת לך את כל הסדרה.

יש זוגות שבהם אחד מבני הזוג רוצה לשכב לפני השינה על הגב עם ספר, אבל מנורת הלילה הקטנה מפריעה לשני, שאוהב להירדם בחושך, עם מוזיקה בווליום גבוה – מה שגורם לעצבים בווליום גבוה בצד השני של המיטה. יש מי שמתק"שים להסכים על הטמפרטורה בחדר, על רמת ההחשכה של הווילון, או על השאלה אם לישון עם דלת פתוחה או סגורה. בחורף מתקיים הקרב על הפוך, כולל משיכות הרדיות מצד



לצד והמתנה סבלנית לרגע שבו הפרטנר נרדם כדי לבצע מחטף ולהעביר את השמיכה למקומה הטבעי. בקיץ עולה השאלה: האם העובדה שבת זוגך מעדיפה לישון עם מזוג על 16 מעלות ופוך, ואתה מעדיף בלי מזוג ועם סדין קליל, נר"בעת מכך שאתה מנסה להימנע מכאבי גב – או שאתה סתם קמצן שרוצה לחסוך בחשמל?

הגברת הראשונה, למשל, חייבת לישון עם מזוג, שמיכה ורעש של תוכנית טלוויזיה רנדומלית, שת"טשטש רעשים אחרים שעשויים להפריע לה בלילה. היא כמובן נרדמת חמש דקות אחרי שנכנסה למיטה ופורצת בנחירות חמורות וחרישיות, אבל אם חלילה אכבה את הטלוויזיה, היא תתעורר מייד מהשקט. ככה אני מוצא את עצמי לא פעם מתעורר קפוא מקור, עם צוואר תפוס, ומבוהל מוויכוח לוהט בין פאולה לליאון בענייני דיאטה שמשודר בשידור חוזר – ולא ברור לי אם עכשיו יום, לילה או דצמבר בסיביה.

גם הרעש המונוטוני של המזגן יכול לשמש מרדים למי שזקוק לרעש רקע קבוע. אם אתם רוצים לחסוך בחשמל, אפשר להסתפק בהקלטה של מזוג.

החגים בפתח, המגיפה חוזרת ומאיימת לחרב לנו עוד שנת לימודים ועבודה, ההתחממות הגלובלית והלחות מדביקות אותנו למזגן, והכל ביחד מייצר סטרס, שמוביל ללילות ללא שינה – מה שמגביר עוד יותר את הסטרס.

אנשים מקילים ראש בעניין השינה. לוקחים אותה כמוכנת מאליה, לא מקדישים לה מחשבה ושוכחים שאנחנו מבליים שליש מחיינו בשכיבה, לא כולל שכיבות סמיכה. אם כולם יישנו שינה טובה, בריאה ועמוקה, זה יתרום תרומה משמ"עותית לרוגע הכללי, כולל ירידה אקספוננציאלית במספר כיסאות הכתר פלסטיק שעפים בקטטות בבתי מלון, ועלייה משמעותית בתל"ג של ישראל.

לכן אני מופתע שהממשלה, שיש בה שרים להמון עניינים שוליים כמו תיירות, תפוצות או שיתוף פעולה אזורי, עדיין לא מצאה לנכון למנות שר לענייני שינה, נושא המעסיק את מרבית האוכלוסייה מדי לילה. עם כל הכבוד לפעילות של שר האנרגיה, מה נתן לנו יותר אנרגיה עד היום – נפט שאין, או עשר שעות שינה בלילה? במקום לבחור לתפקיד איש ציבור מבריק או כריזמ"טי, אני מציע למנות דווקא פוליטיקאי אפור, שכל נאום שלו ירדים את הציבור בתוך דקה ויתרום למאמץ הלאומי להעלאת הכמות של שעות השינה.

נושא השינה הוא מהקריטיים ביותר בכל מערכת יחסים זוגית. נהוג להגיד שלא טוב היות האדם לבדו. השאלה היא אם לא טוב היות האדם לבדו במיטה. לא ברור לי איך בעולמות הטינדר, "חתונמי" ואתרי היכרויות שבהם משרים חופשי בענייני גיל, גובה, מראה, תחביבים וחוש הומור – לא מתייחסים בכלל להרגלי

השינה של בני הזוג הפוטנציאליים, עניין שבהמשך, אחרי שהתשוקה הראשונית תחלוף ותהפוך לתנומה עצבנית, עלול להפוך למוקד של חוסר התאמה.

אחד מחילוקי הדעות המקובלים בין בני זוג בנושאי שינה הוא הניסיון לסנכרן את זמן הכניסה למיטה. העובדה שאחד מבני הזוג עבד כל היום כמו חמור ורוצה סוף-סוף לישון, לא תמיד עולה בקנה אחד עם העובדה שבן הזוג השני לא עשה כלום מהבוקר (חוץ משינה בצהריים), ועכשיו הוא ערני כמו קפיץ ששתה רד בול. לפעמים אחד מבני הזוג, שנוהג להת"קלח לפני הכניסה למיטה, מעכב את בן הזוג השני, ששייך לאסכולת המקלחת בבוקר.

זוגות שיש להם טלוויזיה בחדר השינה מתקשים להסכים על התוכן שבו יצפו לפני השינה. פעם זה היה יותר קל: עד חצות היית יכול לבחור בין צפייה בשידורי הערוץ הראשון לצפייה בתריסול החלוד בחדר השינה, ובחצות האצבע של "פסוקו של יום" היתה מסמנת שתמו שידורינו, וכולנו היינו נרדמים עם השעון על המסך ונגינת ההמנון. היום, בעידן אינספור הערוצים, הטלוויזיה לא נגמרת לעולם.

לצד העלייה במגוון הערוצים, עלתה גם כמות האופציות למריבות זוגיות, בשאלות כמו מה לראות, אחרי כמה פרקים לכבות וללכת לישון, והאם לגיטימי שהאישה תמשיך עם הבינג' של "שובר שורות", למרות שבעלה כבר שובר קירות עם הנחירות שלו. יותר מזה: בעידן הבינג' אפשר להירדם