



10 נקודות שעזרו לי להרוויח זמן

רעיונות, מחשבות, פרקטיקות

1. שאלות השאלות

שאלת השאלות לדעתי היא: מה אני רוצה לראות כשאסתכל אחורה בסוף חיי. איזה זכרונות יהיו לי. איזה מעשים שעשיתי יגרמו לי להיות שלוה וגאה. בגרסה החזקה: שאלת השאלות היא מה אני אחשוב על חיי ביומי האחרון. בגרסה הרכה יותר: ביום הולדת 90 שלי, בע"ה כשאעמוד ואספר על חיי לאורחים, מה יהיו הדברים שאהיה גאה בהם.

שאלת השאלות מבהירה ויוצרת מיקוד. היא טובה במיוחד כשנופל עליי עומס: יום שישי, ארוע משפחתי, הילדים צריכים עזרה בשיעורים... מה אני בוחרת לעשות? במה אני משקיעה את זמני? מי יקבל ממני סירוב? טוב לשאול את השאלה בזמנים קריטיים: בצמתים של החלטות, בימי הולדת, בראש השנה. כדאי מאוד לכתוב על זה.

2. פיצוח של 5 דקות

בכל יום אני צריכה לעשות עשרות החלטות שקשורות בניהול זמן וסדר עדיפויות. בכל יום אני יכולה להחליט להשקיע בעצמי, או להתקדם בעבודה, או לבלות זמן עם בן הזוג או עם הילדים, או לראות סדרה או לקרוא ספר. גם אם לא מרגישים את זה, מספר החלטות האינסופי יוצר כובד, בילבול, ומבזבז זמן ואנרגיה.

איך אפשר להפוך את זה לקל יותר?

לא לחשוב רחוק מידי קדימה. בעיקר אני חושבת על 2 טווחים. מה אני צריכה ורוצה לעשות ב 24 שעות הבאות? כותבת על פתק קטן או ביומן איך אני הופכת את 5 הדקות הבאות שלי למעולות?

אבל רגע, איך אפשר לחיות במחשבה לטווח כל כך קצר?

חשוב לתכנן גם קדימה. אני מתכננת ביומן 3-6 חודשים קדימה. שאיפות, משימות, וכו'. אבל אני לא חושבת על זה שוב ושוב במשך היום. את התכנית לחודשים קדימה אני לא משנה אלא אם יש צורך. זה נותן לי כיוון.

וככה הראש פנוי. פעם פעמיים ביום אני חושבת איך "לפצח" את ה 24 שעות, ובשאר היממה מה שמעסיק אותי זה לעשות את הכי טוב שיש לי 5 דקות קדימה.

3. מה את עושה עכשיו

עצה ממש טובה שקראתי בשם סיוון רהב מאיר, והתחלתי מייד ליישם!



העצה היא לשאול את עצמי כל הזמן רק שאלה אחת: "מה את עושה עכשיו?" ולענות דבר אחד. זה עוזר מאוד להתמקד. הרבה מהקשיים שלנו בניהול זמן קורים בגלל שאנחנו מנסים לתפוס יותר מידי. יותר מידי "חלונות פתוחים". המפתח הוא ההווה. והשאלה הזו עוזרת מאוד. אפשר להוסיף עוד שאלה: "ולמה?" ולענות סיבה אחת עיקרית.

מה את עושה עכשיו, ולמה?

- אני נותנת ארוחת צהריים לילדים. זה זמן איכות שלנו
 - אני מסדרת את הבית
 - אני כותבת מאמר לאינטרנט
- ככה מפנים מהראש את יתר הדברים שממתינים לי.

4. לעשות מספיק או לעשות מעולה?

יש שני סוגים של עשייה. יש דברים שאני רוצה לעשות מספיק טוב. ברמה של 50-80%. ושם נמצאים רוב הדברים. אם אני אנסה להגיע ל 100% בכל דבר - אני לא אספיק. אני לומדת לנשום ולחיות עם זה שאת רוב הדברים אני אעשה "מספיק טוב". יש מעט מאוד דברים שאני אתן להם את ה 100% שלי.

ההבדל בין לעשות משהו ברמה מספקת לבין לעשות אותו מעולה - הוא הבדל משמעותי שצורך הרבה שעות. דוגמאות לדברים שהחלטתי לעשות מספיק טוב ולא מעולה:

- סידור הבית
- אוכל לסעודות שבת
- זמן עם הילדים במשך השבוע
- קניות בגדים
- נוכחות באירועים
- תחזוקת אתר אינטרנט
- יום הולדת/בר מצווה לילדים
- פעילות גופנית

ומה אני מנסה לעשות מעולה? רק מעט דברים

- שעות יעוץ בקליניקה
- התכנים שאני מוציאה.

ברור שהיה יכול להיות ממש כיף לעשות הכל מעולה. היה כיף לסדר בית טיפ טופ, להכין כל שבת מתכונים חדשים, למצוא את הבגדים הכי מחמיאים לי, ולתחזק אתר סוף הדרך, ולקום כל בוקר לשעה של יוגה. אבל הזמן שלנו בחיים מכריח אותנו לבחור. הבחירה שלי לעשות את הדברים האלה ברמה של 50-80% מאפשרת לי להשקיע בדברים החשובים לי. בדברים החשובים אני לא אומרת "אין לי זמן".

5. רשימות מטלות אינסופיות

תמיד יש רשימת מטלות והיא לא נגמרת. אי אפשר לחיות עם רשימה כזו מול העיניים, כי זה יוצר תחושה תמידי של "אין זמן". וזו תחושה כוזבת. יש זמן.



לכן אני לא מחזיקה מול העיניים רשימה אין סופית. מתוך כל המטלות אני בוחרת שתיים. אחת שאני עושה עכשיו, ואחת הבאה בתור.

זה לא שהיתר לא חשובים. הם כן חשובים, אבל מכיוון שאני לא יכולה לעשות 100 דברים ביחד, אז אין ברירה. צריך לבחור מתוך הרשימה דבר אחד לעכשיו, ודבר אחד הבא. ולהתמקד בהם. כל השאר יצטרכו לחכות.

6. איפה ה"עוד קצת" פוגע בי?

אחד הדברים שהכי זוללים זמן זה העוד קצת. עוד קצת לגלול רשת חברתית. עוד קצת עוגה. עוד קצת לקרוא בעיתון.

כל פעם שאני אומרת לעצמי עוד קצת- אני יודעת שזה רק עוד חצי דקה. אבל בסך הכול, העוד קצת לקח לי כמה שעות בשבוע. כמה שעות חשובות מאוד.

טוב להחליט לשים סוף לעוד קצת. לשים לב למחיר הגבוה של הצטברות של הרבה קצת. ודברים שלקחו לי המון זמן בשיטת העוד קצת - לחדול.

7. לסרב

זו אולי העצה הטובה ביותר שבאמת מוסיפה זמן. פשוט לסרב לקחת על עצמי עוד ועוד דברים. לסרב להזדמנויות שעולות, לאנשים שרוצים את זמני או את עזרתי. אני יודעת מה הכי חשוב לי לעשות, ואני יודעת כמה זמן יש לי. ולשאר אני נאלצת לומר לא.

זה קשה לי. באתי ממשפחה שבה לא היה מקובל לומר לא. אבל תרגלתי את עצמי לכך כי לא הייתה ברירה. אם זה לא משהו שאני ממש רוצה לעשות - אני אומרת לא.

8. לוותר על דברים חשובים בשביל דברים חשובים יותר

יש המון דברים חשובים. חשוב לשמור על הבריאות, להכין אוכל בריא וטרי, לבוא לארועים של משפחה וחברים, לעודד את מי שזקוקה לעידוד... הכל חשוב.

הדרך היחידה לפנות זמן היא להוריד כמה מהדברים האלה, אפילו שיש לזה מחיר. המחיר שווה, כדי שאת הדברים החשובים ביותר אני אוכל לעשות בלי למהר.

9. לא למהר

למהר זה מצב נפשי. למהר - זה תוצאה של לחץ ועומס. לרוב, למהר לא חוסך כמעט זמן. להתארגן ולצאת מהבית בנחת - 20 דקות. להתארגן ולצאת כשאני ממהרת ממש - 15 דקות. כשממהרים הרבה פעמים מבזבזים יותר זמן מאשר כשעושים בנחת.

וכשממהרים - יש תקלות.

כשאני ממהרת אני שוכחת משהו, אני לוקחת סיכון, אני פוגעת במישהו בלי לשים לב, אני מפספסת הזדמנויות. כשממהרים מבזבזים זמן על תקלות.

אני יכולה לעשות דברים יעילי וזריזי. אבל מנסה לא להיות במצב נפשי של "אני ממהרת".



10. חוק פרקינסון

זה חוק ישן שנכתב בספר בשם זה. החוק אומר שכל משימה תיקח את מלא הזמן שהוקצב למשימה. למשל: אני יכולה לבשל ארוחה בחצי שעה. אבל אם התחלתי שעתיים לפני הארוחה זה ייקח שעתיים. אני יכולה לארגן בת מצווה תוך 3 ימים. אבל אם התחלתי שנה קודם - זה ייקח שנה.

איך משתמשים בחוק פרקינסון לטובתנו כדי לחסוך זמן? מתחילים לעבוד על דברים כשהזמן קצר. הרבה פעמים אמרו לנו: "אל תדחי דברים לרגע האחרון". זה לפעמים נכון. אבל לפעמים ממש ממש עדיף לדחות לרגע האחרון. כי מה שדחיתי לרגע האחרון - אני אעשה פי 10 יותר מהר.

נכון, שאולי התוצאה תהיה פחות טובה. אבל -

א. מנסיוני התוצאה לא בהכרח פחות טובה. לפעמים דווקא כשעובדים בזמן קצר אז מתרכזים יותר, מקבלים החלטות מהר, לא נסחפים להסחות דעת, והתוצאה יוצאת **יותר טובה**.
ב. גם אם התוצאה קצת פחות טובה... יש את הכלל שאמרנו קודם: את רוב הדברים אני מחליטה בהחלטה מודעת ושלמה - לעשות טוב מספיק, ולא מעולה. אני בוחרת לעשות מעולה רק דבר אחד או שניים, שהכי חשובים לי בחיים. שאר הדברים - אני עושה מספיק. וכדי לעשות מספיק - עדיף בפחות זמן, ויותר טוב להתחיל זמן קצר לפני הדד-ליין.

11. זמן זה פונקציה של אנרגיה ומצב רוח

כשאני במיטבי, עם אנרגיה גבוהה, מצב רוח טוב, אווירה טובה בבית - אני יותר מרוכזת, יותר יעילה ומספיקה יותר.

וכשאני עצבנית, עצובה או מדוכדכת - אני פועלת לאט, בלי יצירתיות, ובלי ריכוז.

כדי להספיק יותר - לא צריך יותר שעות. צריך לדעת להיות יותר אפקטיביים במספר השעות שיש לנו. אז כדי להספיק יותר - אני דואגת לאנרגיה ולמצב הרוח שלי. עם ריקוד, קפה מפנק, כמה דקות אהבה עם בן הזוג. כל דבר שיעזור לי להרים את האנרגיות שלי.
מה הכי עוזר להרים אנרגיה? פעילות גופנית, ומערכות יחסים טובות.

זהו, אלו כמה מהדברים שעבדו ועובדים בשבילי. ברור שכל אחד שונה ולא בטוח שהדברים האלה יעזרו גם לך. אני מקווה שלפחות חלקם כן.

במבצע האחרון, הרבה נשים כתבו לי שהן היו שמחות לשפר את התקשורת הזוגית, אבל אין להן זמן. אני חושבת שאין השקעה של זמן יותר טובה מאשר תקשורת זוגית. כשהתקשורת הזוגית משתפרת - הכל משתפר! יש יותר אנרגיה ומוטיבציה, וזה כבר מאפשר לעשות הרבה יותר בחיים.
לך שנכנסת למאמר וקראת עד כאן - אני פותחת אפשרות לקבל החלטה ולהצטרף לקורס תקשורת זוגית במסלול עצמאית בשטח. **מצטרפים כאן**. יש אחריות - אם לא היה לך זמן ללמוד - קבלי את כספך בחזרה.

שיהיה המשך יום טוב יעיל ממוקד, עם רגע הווה מדהימים ובלי למהר!