

הזמן טס אבל לך יש כנפיים



כמה פעמים שמענו את המשפט:
"24 שעות ביממה לא מספיקות?"
חוסר זמן הוא חוויה כרונית עבור נשים רבות.
אך מסתבר שיש פתרונות.
ראיון מרתק על ספונטניות, תכנון ובחירה
עם יעל זלץ, יועצת ארגונית

עינת הלבפינגר



יעל זלץ
יועצת ארגונית

איך עושים את זה?

מתחילים בדברים הפשוטים: "הגעתי הביתה והילדים היו מורעבים", או "התקשרתי אליה והיא החזיקה אותי שעה על הקו", או כל מה שדחינו לרגע האחרון - והנה הם הגיעו "פתאום". אלו אירועים שניתן להבחין בהם מראש, ולהתכונן אליהם טוב יותר.

אבל לכל אחת יש העיסוקים שלה, ולא תמיד מספיקים הכל. דברים מתפספסים.

נכון. זה תהליך. ללמוד לתכנן, להתרגל להתנהל מול כלל המערכות. אתן לך דוגמא: את מתכננת את הלוי"ז שלך, והסובבים אותך מתכננים את הלוי"ז שלהם. אם לא תתאמי את הזמנים זה מול זה - תאלצי לשנות תוכניות ברגע האחרון,

מהי ההגדרה ההגדרה היבשה היא: 'ארגון ותכנון חלוקת זמן נתון, בין הפעילויות הנדרשות'. אך בעיני, 'תכנון זמן' הוא אופן 'קבלת החלטות'. ישנן החלטות ודאיות, שניתן לצפות מראש כמו זמני קימה ושינה, הכנות לשבת, אירועים קרובים וכו'; ולצידן קיימות החלטות שנקבעות תוך כדי הדרך, לפעמים בהפתעה.

ואנחנו אמורות להתייחס לכולם, בצורה שווה?

אנחנו אמורות להכיר את החיים שלנו בצורה כזו, שנדע בדיוק לקראת מה אנחנו הולכות. לצפות אירועים מכל הסוגים, לא לתת להפתעות לשבש לנו את סדר היום.



הרגשתי שאני בהשרדות, טובעת במטלות הבית
הבלתי נגמרות, ורק מנסה לשמור את הראש מעל
המים. לא הצלחתי לאלתר.

היום אני יכולה להגיד שכל שאת יותר מתוכננת
- כך את יכולה להיענות להזדמנויות שמגיעות
אלייך. למשל, אם משפחה מנוהלת נכון מבחינה
כלכלית - אפשר יהיה לקנות משהו שצריך פתאום.
אף אחד לא רוצה לחיות על הקשקש.

העובדה שהרגשתי שאני בהשרדות, ולא
מתמודדת עם המצב, גרמה לי לחפש פתרונות. כך
הגעתי לספרייה וחיפשתי ספרות מקצועית בנושא.
מה שמצאתי אז היה רק ספרי ניהול מקצועיים,
המתאימים לארגונים ולעסקים - אך קראתי את
כולם. הושפעת מהם מאד, התחלתי לנהל את הזמן
שלי, כאם, ברצינות ובמקצועיות, כמו שמנהלים
עסק או ארגון. הכנתי תכניות עבודה, מטרות
ויעדים. וראיתי כי טוב. הבית השתנה.

בשלב מאוחר יותר יצאתי מהמעגל האישי,
והחלטתי להתנדב במחלקת הרווחה בעיר. מיד
לאחר מכן, זה הפך למקצוע.

הזכרת קודם את הנטיה לדחינות. תוכלי לפרט?

על קצה המזלג, הדברים שדחינו ודחינו, מכל מיני
סיבות, ניצבים מולינו דווקא בזמן הלא מתאים.

להתאכזב, או לכעוס, או להאשים. כדי להימנע
מכל אלו, נבין שהזמן שלנו מעורבב עם זה של
הילדים - בן הזוג - עמיתים לעבודה וכו', ונתרגל
לשאל: "מה התכניות שלכם להיום?"

'להיום', או 'לשבוע'?

לדעת את התוכניות לשבוע - זו התחלה יפה.
כשאני מתואמת עם הילדה הגדולה מראש, על כך
שיש לה טיול או מבחן גדול השבוע - אני חוסכת
לעצמי הרבה עגמת נפש. זה כבר לא בלתי אפשרי, היא לא
תעלם לי פתאום, אני אהיה מוכנה, אתן לה נשיקה
אוהבת, ואדע שאני מתוכננת להמשך השבוע.

יעל זלץ - סיפור אישי

לא נולדתי מסודרת ומאורגנת. הייתי רחפנית,
מאחרת כרונית ומבולגנת. שונאת לתכנן. תכנון
עשה לי קלסטרופוביה... אהבתי את מגוון
האפשרויות, האילתורים, ואת התחושה הפנימית
ש"הכל יהיה בסדר".

הסתדרתי כך במשך הילדות והנערות, עד
שהפכתי לאם. פתאום, הייתי תלויה באנשים
אחרים, והתמונה השתנתה. בתחילת הדרך,
כמשפחה צעירה, החלטנו לגור בצפת. יום אחד
בעלי הציע לי לטייל בוואדי, היה יום יפה, למה לא?
אבל הבית היה הפוך ברמה כזו, שאפילו בייביסיטר
אי אפשר היה להזמין.

לפעמים אני מתכננת חצי שעה עבור עיסוק מסוים, ובסוף הוא גוזל ממני שעות שלמות.

'הערכת זמן לקויה', זה קורה. זו הסיבה שאנחנו
צריכות להיות ערוכות, לקחת בחשבון שיכולים
לקרות אירועים כאלה. דרך אגב, גם 'פקקים'
נכנסים בקטגוריה הזו, ובארצנו זו תמיד אפשרות
הגיונית. השיטה הטובה ביותר היא להתכונן
מראש לכל המצבים. להחזיק באוטו רשימת
השמעה מגוונת ומעניינת, שנוכל ללמוד ממנה;
למלא קופסא עם משהו שנוכל לנשנש כדי לא
להגיע רעבות ועצבניות (לי יש תמיד בתא באוטו
תמרים, צימוקים, אגוזים וקרקרים - ע.ה.), או שמיכות
וכריות לילדים, אם חוזרים מאוחר והם נרדמים.
להתכונן לאפשרויות שונות, לפתוח את
הראש. זה מועיל מאד בזמן אמת.

תוכלי להמליץ על ספרים מסוימים?

יש המון. ספר מעניין
מאד של העיתונאי נפוליון
היל, משנת 1937 "חשוב
והתעשר". זו בעצם
הסוגית הראשונה של
ספרי ההתפתחות האישית.
הוא מלמד בספר פילוסופיה
וטכניקות להשגת יעדים כלכליים,
מיצוי הפוטנציאל המירבי
שלנו, והפיכת החלומות

דחינו ודחינו ופתאום צריך לעצור הכל ולעשות
את זה עכשיו, הרגע. זה בזבוז זמן אדיר. אני צריכה
לעצור הכל ולשבת על משהו שגם ככה לא רציתי
להתעסק איתו, ועכשיו לי אין ברירה. שלא לדבר
על ההשפעה המיידית על מצב הרוח.

איך נמנעים מדחינות?

מתחילים להתייחס ברצינות, דווקא למשימות
הלא דחופות. הדחופות כבר ממילא רשומים ביומן.
אלו הדברים הפחות דחופים שאנחנו תמיד דוחות
לזמן בלתי ידוע. אבל זה לא רק מה שתכננתי לעשות
כבר חצי שנה ולא עשיתי, אלא בעיקר הדברים
שמציבים בפנינו קושי רגשי. זו בדרך כלל הסיבה
האמיתית לדחינות: דאגה לפנסיה, טופסולוגיה,
קביעת תורים שונים, נקודות גמול וכו'.

כדאי לשים את כל אלו, מול העיניים? זה יעזור?

לא. אפילו דברים שתלויים על המקרר, אנחנו כבר
לא רואים. העין שלנו מתרגלת לראות אותם שם,
ואנחנו עוברים הלאה. הפתרון היחיד הוא לשבץ
אותם ביומן. אם זה כתוב ביומן - ואנחנו באמת
מסתכלות עליו - זה יקרה.

תוכלי לתת טיפ, איך לא להיבהל ממשימות גדולות?

לקחת משימה גדולה ולפרק אותה לכמה משימות
קטנות. לאו דווקא לפי סדר חשיבות, אלא כל פעם
קצת, עד שהיא תיגמר.



התחלתי
לנהל
את הזמן
שלי כאם,
ברצינות
ובמקצועיות



למציאות. המחבר ראיין מיליונרים שונים ושאל אותם על ההצלחות שלהם, וגילה דבר מעניין: מצליחנים מחליטים החלטות מהר ומשנים החלטות לאט. אנשים לא מצליחים - בדיוק להיפך: הם מחליטים החלטות לאט ומשנים החלטות האלו מהר מדי...

מה זאת אומרת?

מצליחנים מצליחים יותר לנצל הזדמנויות שנקרות בדרכם. הם מחליטים מהר, וממשיכים לפעול לפי ההחלטה, לאורך כל הדרך. מי שמתלבט - מפספס, ועד שהוא כבר עושה משהו - הוא מתחרט על כך. לא כדאי להתלבט יותר מדי. כדאי להחליט, לפעול, ולא לשנות החלטות. אם החלטת משהו - לכי על זה! תיצמדי לתכנית.

בפועל, איך זה עובד?

הדבר החשוב ביותר הוא לנהל יומן. לא להסתפק רק בתזכורות בטלפון. ביומן הכל כתוב, ולכל משימה מצורף החומר הנלווה אליה. אם קבעתי פגישה, אני רושמת לי כל מה שקשור אליה, כתובת מדוייקת, מסמכים נלווים שאני צריכה להביא איתי. פעם בשבוע אני מסתכלת על כל השבוע המתוכנן, ולאורך כל היום אני מתנהלת בעזרתו.

מהו זמן עבורך? כשאשה שהזמן הוא המקצוע שלה.

זמן הוא החיים. הזדמנות שלא חוזרת. אמר

החזון איש: "האדם דואג על איבוד דמיו (פרנסה) ואינו דואג על איבוד ימיו. דמיו (כסף) אינם עוזרים וימיו אינם חוזרים" (זו הגירסא הקדומה ל"time is money").

תוכלי לתת דוגמא מהחיים?

ודאי, מראש השנה האחרון. בעלי מוהל, וממש לפני ראש השנה ביקשו ממנו, בהתראה קצרה מאוד, לטוס להמבורג, כדי למול תינוק. לא היה שם מוהל, והגיע זמן המילה.

בזכות העובדה שהכל אצלי כבר היה מוכן מראש, יכולנו לנסוע. הילדים הנשואים שלי היו אמורים להגיע להתארח אצלנו בחג, והם אכן הגיעו. הבית היה מתוקתק, המקרר מסודר עם כל האוכל במיכלים מוכנים, עם כיתוב ברור מה הם מכילים, ועם טבלא מסודרת עם התפריט לכל ארוחה בימי החג. כולל רשימת קניות מפורטת אחרונה של הדברים הטריים לערב החג. הילדים דווקא שמחו על השינוי הספונטני, וכך, במוצ"ש עשינו בדיקת קורונה, ויצאנו בראשון בצהריים. זה היה ביקור מאוד מרגש, ואני שמחה שזכיתי לנסוע.

אנשים מפחדים שהם יאבדו את הספונטניות, אם הכל יהיה מאורגן מראש.

זו דוגמא נהדרת לספונטניות, דווקא בזכות התכנון והביצוע המוקדם. דווקא בגלל שכל מתוכנן והתשתית מוכנה - מתאפשר חופש פעולה. דווקא כשיש מסגרת - יש גם אפשרויות. זו תפישה שמרחיבה את הדעת.