מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 356 - 355**

**לממש את הזמן**

**מטרות:**

* **לקבל כלים פרקטיים לניהול וניצול זמן**
* **נדבר על טכניקות מעשיות לניהול ומימוש הזמן בחיינו.**

**פתיחה:**

אחרי שדיברנו על ארעיות, על כך שהזמן מוגבל ועד כמה הוא יקר נרצה לדבר קצת על ניהול זמן נכון- איך לנצל את הזמן לדברים הכי חשובים ונכונים, ואיך לוודא שלא יברח לנו בין האצבעות.

דיברנו על התפתחות תפיסת הזמן שלנו, וראינו שבגיל מבוגר אנחנו נדרשים לדעת לנהל את הזמן שלנו, לבחור כיצד לתעדף ובמה להשקיע יותר או פחות. אך למעשה לא מלמדים אותנו את זה בביה"ס, וכל אחד נדרש לרכוש לעצמו כלים באופן עצמאי ומקרי.

זה מתחיל **בגילאי ההתבגרות** הנערים מתחילים לחשוב על איך הם רוצים לחלק את הזמן שלהם, ולקבל החלטות אישיות בנוגע לזמן. מאוחר יותר הם גם נכנסים למערכות זוגיות ולומדים כיצד להשתתף בזמן, לחלוק את הזמן שלהם ולחבר זמנים.

**ובבגרותנו- עלינו לקבל החלטות כיצד להשקיע נכון את הזמן שלנו. האדם עומד מול החיים ועליו לנווט ולחלק את הזמן שלו נכון כך שיממש את עצמו ואת זמנו כראוי. לא מלמדים את זה בבית ספר, כל אחד לומד לבד אבל היינו רוצים כאן ללמוד את זה בצורה קצת יותר מעמיקה.**

כל כך הרבה פעמים אנו מרגישים שהזמן חומק לנו בין האצבעות. במיוחד כשאין לנו מסגרת, כשאנחנו עובדים באופן עצמאי, או כשאנו בחופשה.. היינו מאד רוצים לקבל טיפים מעשיים לניהול וניצול זמן נכון.

* **האם יש כזה דבר בזבוז זמן?**
* **מדוע כל רגע חשוב? האם כל רגע שונה/מיוחד? במה?**
* **מה מבזבז לנו את הזמן? ממה כדאי להמנע? (טלויזיה? פייסבוק?)**
* **למה מרגישים שחסר זמן..?**
* **אליעזר בן יהודה: הזמן מועט והמלאכה מרובה- האם יש סיכוי שנרגיש שיש לנו זמן להכל?**

מעל שולחן העבודה של אליעזר בן יהודה, שעליו התחיל את כתיבת מילון השפה העברית הראשון,

התנוסס לוח ועליו נכתב "הזמן קצר והמלאכה מרובה". ואכן, בן יהודה לא זכה לסיים את כתיבת המילון לפני מותו, ואת המילון סיימו כשנה לאחר מותו.

<http://levladaat.org/data/upl/Discipline_Lesson/612-sFile.pdf>

* **לפעמים יש תחושה שככל שעושים יותר מספיקים יותר - הזמן נמתח..זה נכון? וככל שעושים פחות מספיקים פחות, יעילים פחות, מורחים את הזמן יותר.. ? יש לזה חוקיות?**
* **מי אחראי לניהול הזמן בחיינו?**
* **כמה מחשבה יש להקדיש לכך? עד כמה זה חשוב?**
* **מדוע יש לזמן נטייה כזו, לברוח לנו בין האצבעות?** " לו הכרת את הזמן כמוני' אמר הכובען, 'לא היית מדבר על לבזבז אותו. הוא לא אחד שמתבזבז " ' לואיס קרול, הרפתקאות אליס בארץ הפלאות
* **מדוע צריך כל הזמן להתאמץ ממש לנצל אותו? (נראה שברירת המחדל שלנו היא חוסר ניצול זמן)**
* **מדוע לפעמים קורה שלא משנה כמה אנו משתדלים, הזמן פשוט בורח?**
* **איך ניתן לנצל זמן בצורה מיטבית?**
* **איך להתמיד בסדר יום שקבענו?**
* **איחורים: יש להם משמעות פסיכולוגית? לא רוצה להגיע למקום? האם זה חשוב לא לאחר?**
* **האם בניהול זמן נכון צריך להקצות זמן למנוחה ולרגיעה? שלא כמו שקורה היום. האם זה מייעל את הזמן שפעילים בו?**
* **איך להפחית את הלחץ?**
* **לאן כולנו ממהרים כל כך?**

**פרדיגמת המצפן לעומת פרדיגמת השעון:** הרבה פעמים אנחנו פועלים לפי פרדיגמת השעון, ועושים את מה שהכי דחוף, ולא את מה שהכי חשוב לנו. וכך יכולות לעבור שנים שבהן אנו רצים אחרי כל מיני כיבויי שריפות, דברים שחייבים להספיק בעבודה, דברים הכרחיים- ולא מגיעים למה שחשוב לנו באמת: זמן איכות עם הילדים והמשפחה, תחביבים, מימוש עצמי וחיפוש.. וכך נותרים ללא סיפוק אמיתי, שהרי הדברים הדחופים לא ממלאים את האדם סיפוק ואילו הדברים החשובים כן**.**

* **איך נוודא שמול ים הדברים שעלינו להספיק ביום יום נקפיד להשאיר זמן גם לדברים החשובים?**

**ניהול זמן מצפן או שעון?**

ניהול זמן – מצפן או שעון…? מצפן או שעון…? מצפן או שעון…? – ניהול עצמי במישור הזמן. אתם בדרך להתחיל את היום…ניגשים לבצע משימות, החלטות. מישהו כבר פגש אתכם בדרך למשרד, למעלית, בדרך לעסק כבר קבלתם 3 טלפונים, ואתם מתחילים עם מה שיש…עם מה "שנדחף" אליכם עוד לפני שהגעתם.SMS נכנס, משהו עובר בדלת יש לו רק שאלה, איימילים קופצים לי בצד ימין של המסך, הטלפון מצלצל…מצפן או שעון? מצפן או שעון?  האם אתה יודע להגדיר לעצמך…? האם אתה אלוף בניהול זמן? קחו חמש דקות, לפני שמתחילים ותחליטו אתם! מה הדבר הכי חשוב שיש לי לעשות היום…? לא משנה מה יקרה, אני את זה מסיים? משימות "שעון" אלו משימות שנכנסות כל הזמן, הן מתקתקות פנימה כמו שעון.משימות "מצפן" אלו משימות שאני יודע שיקדמו אותי, את היעדים שלי את המטרות שלי שמובילות למקום שאני מכוון אליו. <http://matspen.co.il/%D7%A0%D7%99%D7%94%D7%95%D7%9C-%D7%96%D7%9E%D7%9F-%D7%9E%D7%A6%D7%A4%D7%9F/>

**ובנוסף, יש כל מיני ספרים ושיטות לניהול זמן:** דיוויד אלן מחבר Getting things done, מציע לבצע סקירה שבועית תוך התמקדות ברמות שונות. קביעת סדר עדיפויות, לקיבוץ יחד של משימות דומות: רשימה של שיחות טלפון שנדרש לבצע או שליחות שיש לעשות כאשר מגיעים לעיר..

**מודל תכנון הטבעי מכיל 5 שלבים:**

* **הגדרת המטרה והעיקרון**
* **לחזות את הבאות**
* [**סיעור מוחות**](http://he.m.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%99%D7%A2%D7%95%D7%A8_%D7%9E%D7%95%D7%97%D7%95%D7%AA)
* **ארגון**
* **זיהוי הפעולה הבאה**

לכל פרויקט אנחנו צריכים להבהיר מה נדרש להשיג ומהם הפעולות הספציפיות שנדרשות כדי להשיג זאת. זה מאוד מעשי, לפי אלן, לבצע חשיבה מוקדמת ויצירת סדרה של פעולות אשר נוכל לבצע מאוחר יותר ללא תכנון נוסף.

**אלן טוען** כי "מערכת התזכורות" המנטלית שלנו אינה יעילה ורק לפעמים מזכירה לנו את מה שאנחנו צריכים לעשות באותו זמן ומקום שניתן לבצע זאת. לכן, רשימת ההקשר "הפעולה הבאה" פועלת כתמיכה חיצונית אשר מבטיחה שאנחנו מצוידים בתזכורות הנכונה בשעה הנכונה.  מאחר ש GTD נשען על זיכרון חיצוני, ניתן לראות אותו כיישום של תאוריות מדעיות של מודעות מופצת או מוח מורחב

<http://he.m.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done_-_GTD>

* **מדוע אנו זקוקים לתמיכה חיצונית ולתזכורות כדי לעמוד בזמנים וביעדים?**
* **איזו תמיכה חיצונית נוספת נוכל לארגן לעצמנו?**
* **מהי השיטה הטובה ביותר לנהל זמן? האם יש עקרונות מנחים?**
* **להרבה אנשים יש נטייה כזו לעשות דברים ברגע האחרון, לקחת את הדברים בקלות עד שנשאר ממש מעט זמן ורק אז להכניס הילוך ולעשות מה שצריך..לפעמים ממש קשה להיכנס להילוך עד שהזמן לוחץ..מדוע? איך נתגבר על כך?**
* **דחיינות היא בעיה קשה שרבים סובלים ממנה. האם יש פתרון?**
* **איך כדאי לערוך סדר עדיפויות נכון? איך להצליח לעשות את העיקר אם יש מעט זמן?**
* **מה ניתן לעשות כאשר נדמה שהזמן עומד מלכת? מהו שעמום? האם תמיד ניתן למלא את הזמן בדברים מעניינים?**
* **איך להפוך רגעים שנראים סתמיים ולא חשובים לבעלי משמעות?**
* **מה עלינו לבחור בכל רגע? למה חשוב להקציב זמן בכל רגע?**
* **כיצד תמליץ לבנות סדנה לניהול זמן נכון?**