

איך לנהל את עצמכם ואת היומיום שלכם? הכירו את ה"שומר"

ערימת המשימות והמטלות הולכת וגבהה ואתם מוצאים את עצמכם יוצאים בכל יום לעוד קרב אבוד? יאיר יונה ילמד אתכם איך להיות הבעלים של המפעל שלכם. והפעם: הכירו את אחד העובדים המסורים שלכם, השומר, שירחיק מכם מטרידנים. פרק ראשון בסדרה שתלמד אתכם להשיג שליטה בחיים שלכם

יאיר יונה 25.05.2021 14:38

אם אתם שייכים לחברה המערבית ומחזיקים בעבודה מכל סוג, אתם מכירים את הבעיה הזאת. ערימות של משימות ומטלות שכולן נראות דחופות וחשובות, וכולן כוללות כולן - ניסיון נואש לכבות שריפות. אם אתם כמוני, ולוקים גם בהפרעת קשב או בחמדנות קשה לעשייה בלתי פוסקת - המצב חמור עוד יותר.

אדם ממוצע חובש כובעים רבים במהלך היום; בעבודה, בזוגיות, בהורות, עם החברים, בסידורים ובירוקרטיה. לכן הוא נדרש לזכור, לתעדף, לנהל ולהוציא לפועל שלל משימות ופרויקטים הכרוכים בהמוני פריטי מידע.

הבעיה הולכת ומחמירה עם השנים. רף כמות האינטרקציות עולה ועולה וכל שחקן חדש שנכנס לזירה, כאילו הגביר את הווליום ב-300 דציבלים. זוכרים כשנכנס הסמארטפון לחיינו? ובמקביל רשתות חברתיות: פייסבוק ואז טוויטר ואז לינקדאין ואז אינסטגרם. וכל הזמן יש התראות בלתי פוסקות. ואז הגיע הוואטסאפ וריסק את את שאריות תשומת הלב והקשב לחתיכות קטנות. אה, והטלגרם, וג'יטוק, וסיגנל וטיק-טוק.

סדרת כתבות: איך לנהל את חיי היומיום ולא לפספס אף מטלה?

- איך לנהל את עצמכם ואת היומיום שלכם? הכירו את ה"שומר"
- איך לנהל את היומיום? והפעם: הכירו את פקיד הקבלה
- איך לנהל את היומיום? הכירו את סמנכ"לית התפעול

לפני שניגש לטפל בבעיה, אספר על עצמי. אני יאיר יונה, בן 40 וגר ביפו. אני מוזיקאי וחבר בהרכב Water Knives, שותף להפקת ארוע התרבות "קפסולה". בנוסף, הקמתי חברת דיגיטל שעוסקת בעשייה חיובית בעולם בשם LENTILS, אני גם בן זוג של מירב הרוקדת, ואבא טרי לתמרה שעוד תרקוד מלא. לפני כשמונה שנים הבנתי שזהו. המשחק נגמר ומשהו צריך להשתנות, אחרת אקרוס.

במהלך השנים האלה קראתי, צפיתי, חקרתי, התנסיתי והתאכזבתי מחוסר היכולת שלי להתמסר לאחת ממיליון שיטות העונות למושג המעצבן והמטעה "ניהול זמן". למה מעצבן ומטעה? כי ככה מסירים אחריות באמצעות נקודת השקפה פאסיבית וחיצונית. הרי הזמן קורה, הוא קיים, מעצמו. הניהול של השעה הקרובה או השבוע הקרוב הוא ניהול נקודתי, ספציפי.

זה קצת כמו שאנחנו לא יכולים לנהל קלוריות. אנחנו יכולים לנהל את עצמנו, ולהחליט איך ואם נכניס מזון מסוגים שונים לגוף. אף אחד לא חושב שצלחת העוגיות שעל השיש מנהלת אותנו. רק אנחנו יכולים להחליט אם היא תמשיך להיות על השיש, אם נאכל אותה בשלמותה כולל צלחת הקרמיקה עליה היא מונחת בשש שניות, או שנאכל חצי עוגיה.

אם אנחנו רוצים להיות "על זה" בחיים האלה, לאורך זמן, צריך להעביר את המשקל לניהול שלנו כמו עסק. מדובר במעבר אנרגטי: גלגול הכדור אלינו. כי האחריות שלנו על עצמנו ומשאבינו ותשומת הלב שאנחנו מקדישים לכל דבר - תלויה בנו. לא בבוסים ולא בבני ובנות זוג, לא בילדים ולא בראש הממשלה, לא בכלכלה ולא בשכנים.

אז אם אתם רק מנהלים את הזמן, בדקו שהזמן לא מנהל אתכם. אם הוא מנהלך אתכם, אתם בעיה, אבל למרבה הנחמה, מרבית העולם המערבי בבעיה הזו.

בסדרת הכתבות הבאה אספר על הצורה שבה אני תופס את העולם הזה של ניהול עצמי. אלה לא יהיו שיטות לניהול זמן, כי עליהם יש מספיק אנשים שיכתבו, ובאופן יסודי ומתודי ממני. אישית, אני חושב שמתודות קשוחות של ניהול זמן טובות בעיקר לספרים, קורסים וסדנאות, אבל נכשלות בחיים עצמם, ועצם העובדה שיש כה רבות מהן גורמת לי לתהות על יעילותן. אני עצמי, כאמור, ניסיתי פעמים רבות להיות תלמיד שקדן ומתודי של שיטת X או Y, ולא צלחתי. אולי זו הפרעת הקשב, אולי אי ההצלחה מובנית: הניסיון להטמיע באחר שיטה שהושחזה בשלמות בשבילך עצמך.

אז מה כן? אציג בפניכם מודל של הסתכלות קצת אחרת על העצמי והניהול שלו, שנוגע בכל החשודים המיידים, אבל משאיר בידיכם את האחריות. אחרי הכל, אין תשובה - יש רק אתכם.

מה הבעיה?

המורה הבודהיסטית שלי טארה בראכ, אומרת שכיום אנחנו יותר Human Doers מאשר Human Beings, כלומר שאנחנו כבר לא יודעים להיות ברגע ובהוויה. לכן אנחנו צריכים לקבל אחריות בעניין ולעצור את התגובותיות שלנו. התרגלנו להגיב לכל אינטרקציה שנכנסת לנו לחיים, וואטסאפ, מייל, טלפון, תגובה באינסטגרם. אם אתם שייכים לארגון, יכול מאוד להיות שאתם עובדים עם מזללת תשומת הלב החדשה Slack.

כשהתראות מגיעות, אנחנו עוצרים מכל מלאכתנו ומתפנים להקדיש תשומת לב לחדירה חיצונית של עצם זר לחיים שלנו, וזאת רק כי העצם הזה פשוט נכנס בדלת הפתוחה עליה תלינו את השלט, "לכל העצמים הזרים, הדלת פתוחה, אתם רשאים להפריע לי, אני לא עושה שום דבר חשוב". אבל אם השארתם את הדלת פתוחה, אתם יכולים גם לסגור אותה.

כשאנחנו עסוקים כל הזמן בפטפטת האינסופית, אנחנו יורים לעצמנו ברגל. אף זרוע לא יכולה להרים ולהוריד משקולת במשך שעות על גבי שעות. אתם הרי יודעים שרקמות השריר נקרעות במאמץ והשריר נבנה במנוחה. אבל המוח שלנו? אנחנו לא עוצרים אותו לשניה וכל רגע נותנים לו להרים ולהוריד משקולת בצורת אינטרקציה חיצונית.

חישובו על הביטוי "תשומת לב". לכל דיכפין אנחנו מחלקים את הלב שלנו החל מרגע שאנחנו מתעוררים ועד הבהייה האחרונה במסך, בטרם נתמוטט על הכרית. אותו לב שאנחנו מחלקים, הרי

גם הוא שריר. ולמרות זאת אנחנו שמים אותו במרכז האינטרקציה שלנו עם העולם, דורסים אותו הלוך ושוב עם מכבש ומצפים במקביל שהחיים יתנהלו מאליהם, המטלות תושלמנה ואנחנו נחיה על מי מנוחות.

הפגיעה העיקרית, מעבר ליומיום שהופך מתיש יותר ויותר, היא שאנחנו עובדים פחות ופחות טוב בעבודה שלנו, לא מגשימים את הדברים שאנחנו רוצים לעצמנו. אנחנו רצים על הגלגל עוד ועוד ומאמינים ש"מתישהו זה יסתדר". אבל השנים עוברות. באיזשהו שלב, העניין הזה חייב להתחיל להפחיד אותנו.

איך ניגשים לפתרון?

אז זו המציאות שלנו וכמעט של כל מי שאנחנו מכירים, אבל איך ניגשים לטפל בה ולשפר אותה? ציירו את עצמכם כבעלי מפעל (או חברת סטארט-אפ קטנה). כבעלים המצוינים שאנחנו, מוטל עלינו לאפשר לעובדים את התנאים הטובים ביותר, לספק את נהלי העבודה הנכונים, ולהשגיח שכל אחד מהם ממלא היטב את תפקידו המוגדר. כשכל העובדים האלה יעבדו בתיאום מושלם, נוכל להשיג שליטה על חיינו, להספיק הרבה יותר, להגיע לתוצאות איכותיות יותר - וכל זאת כמעט ללא מאמץ אנרגטי ומנטלי.

בכתבה הזו נדבר על העובד הראשון, שהוא גם הראשון שתפגשו בבואכם לבקר במפעל.

התפקיד הראשון: השומר

לשומר יש תפקיד מובחן וברור: הוא בודק מי רוצה להכנס, הודף פולשים ופותח את השער רק למי שמורשה להיכנס, בשעות הביקור המותרות והמקובלות. לעתים יהיה מי שינסה להתגנב, ועל השומר יהיה להפגין אסרטיביות. פעמים אחרות יצוצו תמהונים ליד השער שרק רוצים להסתכל פנימה ולבלבל את המוח. הכניסה לשני הסוגים אסורה, עד שתחליטו אתם - הבעלים - שהיא מותרת.

דון מקלין שר Everybody Loves Me Babe, והתחושה הזו אכן ממכרת. כל פעם שאנחנו שומעים את ה"פינג!" בוואטסאפ (בטלגרם? בסיגנל? פייסבוק מסנג'ר? ג'יטוק?), משתחרר אצלנו ההורמון הכיפי דופמין, שגורם לנו לשמחה קטנה. שנוותר על השוטים הקטנים של הדופמין הזה?

אז אנחנו תקועים עם מכשיר טלפון שמצפצף בלי אבחנה: כל וואטסאפ, מייל, לייק על פוסט. וגם עדכון על פרק שעלה בפודקאסטים החביבים עלינו, והמשחק המטופש עם הדגים שקורא לנו לשוב לשחק, ויוטיוב שהעלו בערוץ שאנחנו מנויים עליו. שלא לדבר על הפושים מאתרי החדשות. כאילו אנחנו באמת חייבים לדעת על כל ענין שקרה בארץ, כאילו לא קשה גם ככה. וכשהאינטרקציה היא לא חיובית, כמו התרעה על טילים, או מייל נוזף מהבוס, אז נכנס גם הקורטיזול, הורמון הלחץ משתחרר. מה שנקרא, פרי ביאושים על מלא.

המחיר שאנחנו משלמים הוא אדיר, וקשה להעריך עד כמה. כי גם אחרי שאנחנו נותנים את תשומת הלב שלנו (תשומת הלב לא נלקחת, אנחנו נותנים אותה) לאנשים אחרים ולכל צפוף במכשיר, לוקח למוח כ-25 דקות לחזור למצב של פוקוס כפי שהיה לפני כן. עכשיו שאלו את עצמכם: מתי לאחרונה היו לכם 25 דקות שקט בלי צפופים? בדיוק ככה.

נוהל עבודה ראשון לשומר: הדלת סגורה

מדובר בהנחיה אחת פשוטה - אין צפופים. לא של אפליקציות שונות, לא של וואטסאפ, גם לא "הודעות מתפרצות בלי סאונד" על המסך. דממה. דממה. דממה. את כל הנוטיפיקציות במכשיר הטלפון, למעט שלוש: אפליקציית המשימות שלכם, הקאלנדר, ואפליקציית ניהול המידע שלכם (הבהרות והרחבות בפרקים הבאים). נכון לעכשיו, בטלו הכל בחיך שטני ותגידו שלום לחיים החדשים שלכם. כנ"ל לגבי בני השטן של האפליקציות: אפליקציות הדסק-טופ. וואטסאפ ווב? טלגרם דסק טופ? התראות פייסבוק מסנ'ר על המסך? כולם שייכים לחבורת עלי באבא ו-40 שודדי תשומת הלב שלו.

שיהיה ברור, הכוונה היא לא לעבור לחיי פרישות במערה, והתנזרות כללית מהעולם. אלא שאתם, הבעלים של המפעל, תהיו אלה שתבחרו מתי לפתוח את הוואטסאפ ואת המייל בזמן ובמקום הנכון, ותאפשרו לכל העולם להיכנס אליכם הביתה.

אבל רגע, אתם קופצים, אני רואה שאתם קופצים: מה אם זה דחוף ולא ראיתי את הוואטסאפ? ובכן, אם מדובר בחיים ומוות, תקבלו טלפון. אם זה לא היתרגם לצלצול טלפון, זה לא אקוטי. האם תפספסו כמה דברים בהתחלה? בהחלט. האם העולם יתרגל מהר מאד לכך שאתם לא זמינים כל הזמן ויתחיל להתקשר אליכם כשמש צריך אתכם? בהחלט. האם תמצאו את עצמכם מחוץ לדיוני קבוצת הוואטסאפ של הגן/בית הספר/דיירי הבית? בהחלט. אתם תגיעו אחרי שכולם כבר בזבזו את הזמן שלהם ותוכלו לקטוף את השורה התחתונה. ואם אתם רוצים שקולכם יישמע, תוכלו להגיד שפספסתם את הדיון. אל דאגה, איש לא ימדר אתכם מהחלטת התמ"א כי לא הייתם זמינים שעתים. מקסימום תצטרכו להביא עוגה למפגש גיבוש, ולא שתייה.

אבל רגע, שוב אתם קופצים. הרי הוואטסאפ, אתם מסבירים, הוא כלי עבודה. והבוס מתקשר איתכם דרכו. מה יהיה אם לא תענו כעבור שש דקות ושליש? ובכן, יש פה שתי אופציות. אם באמת באמת (היו כנים) כל העבודה שלכם בוואטסאפ, פתחו אותו פעם בשעה - כשאתם לוקחים לעצמכם את העשר דקות האחרונות של כל שעה פחות או יותר, עונים על הכל, וממשיכים הלאה לעבודה העמוקה שעבורה אתם מקבלים כסף. תוכלו לכוון שעון להתראה שתזכיר לכם לעשות את זה, ובכך גם תזכירו לעצמכם לא לבדוק את הנייד עד אז. מומלץ לשים את הנייד במרחק המחייב קימה.

אופציה משלימה וטובה יותר, היא לראות את הבעייתיות ולזהות את המחיר שאתם משלמים. הרי נשכרתם לעבודה ואתם מקבלים כסף כדי לעשות עבודת עומק, מלאכה עם אחריות, ניסיון ויידע. אלא שבשל נהלי עבודה לא מדויקים, אתם עסוקים בשיחה בלתי נגמרת בשלל ערוצי תקשורת עם אנשים רבים ולמעשה מקבלים כסף עבור פטפטת יותר מאשר על כל דבר אחר.

אם תבואו לבוס שלכם ותסבירו שכדי שתוכלו לעשות את העבודה טוב יותר, עליכם להתרכז למשכי זמן ארוכים יותר, וכדי לעשות את זה אתם זקוקים להרבה פחות הפרעות בשיחות, ולכן תהיו זמינים פעם בשעתים או שלוש, ושתמיד כשיש משהו דחוף ניתן להשיג אתכם בטלפון על ידי חיוג - מה יקרה?

לו אני הבוס שלכם ובאתם אליי עם כנות כזו בעינים, ראשית אשכרה מההתרגשות שאכפת לכם מספיק כדי שהכסף שאני משלם לכם ילך על עבודה אמיתית ולא על פטפטת. דבר שני אגיד לכם: "קחו מה שתמצאו, נהלו את השיח בינינו איך שנוח לכם, רק תביאו את העבודה הכי טובה שאפשר".

נוהל עבודה שני: בפני מרזה, אל תשים עוגה

עם יד על הלב, אצל כמה מכם עוברת המחשבה, "עכשיו אכנס לוואטסאפ לבדוק מי חיפש אותי ולענות?" מעט מאוד. רובנו מוצאים את עצמנו באמצע שיחת התכתבויות סוערת עוד מבלי שהמחשבה בכלל חלפה בראשנו. לא נתנו דעתנו שהרמנו את הנייד והנה אנחנו מנהלים שיחות שלא התכוונו בתזמון שלא רצינו עם אנשים שלא מעניינים אותנו. איך הם עברו בדלת? אותו הדבר קורה עם המייל שלכם, בנייד או במחשב. כמה דקות חלפו והנה אתם עונים למיילים, ואופס, חצי שעה מאחוריים והמטלות נערמות.

אם תהיה לי לאפה על השיש, אני אוכל אותה. גם עוגה. אם אני רוצה שלא לאכול אותן, רצוי שלא אניח אותן כל הזמן מול עיניי. פשוט והגיוני, בסך הכל. אז כמובן שעדיף להעיף את האפליקציות של הרשתות החברתיות מהטלפון, אבל זה קיצוני. על קצה הלשון עומדת לי גם ההצעה למחוק את הוואטסאפ והמייל מהטלפון, אבל גם אני עוד לא הגעתי לרמת הקדושה הזו.

מה שאני כן יכול להגיד, זה להעיף את האפליקציות שאתם פותחים בלי מחשבה בכלל - לירכתי ירכתי של הטלפון. כל כך לירכתי, שתצטרכו לגלול כמה מסכים טובים עד שתגיעו אליהם. יש סיכוי טוב שבמסך השלישי-רביעי-חמישי תעלה המחשבה, "פאק, מה אני עושה, חזור לעמדת השמירה שלך", הפחד מהטירונות יעלה, ותתפסו את עצמכם בידיים. האינטואיטיביות של פתיחת האפליקציות האלה, נהרסה על ידי הוספת איזור חיכוך בצורת גלילה. עוד מחסום, עוד תמרור אזהרה.

השומר הזה, תנו לו כבוד. אפשרו לו את התנאים הרצויים לעשות את העבודה שלו: לשמור לכם על המפעל מפולשים זדוניים ומתמהונים זוללי תשומת לב זמן. תנו לו מכשיר קשר טוב שיוכל לתקשר עם פקיד הקבלה בראש שלכם. עוד נעסוק בו בפרק הבא. כך הוא יוכל לקבל החלטות מושכלות לגבי מי ומה הוא מכניס למפעל - ובעיקר, מתי.

אני כמעט ולא פותח וואטסאפ ומייל סתם. פעם בשעתיים או קצת יותר אני ניגש אליהם. כן, לפעמים אני מפספס דברים, אף אחד מהם לא באמת חשוב. כן, יש אנשים שחושבים שאני סנוב כי אני לא עונה. אבל בסופו של דבר, שקט לי בחיים ואין לי פולשים. רק ככה אפשר להתחיל לנוע. בלי זה, כל מה שאגיד בטור הזה בשבועות הקרובים יקרוס לחלוטין.

משהו לקחת הביתה:

עד הכתבה הבאה, אלה המטלות:

1. בטלו נוטיפיקציות כליל. תמיד תוכלו להחזיר אותן אם ממש תתגעגעו.
2. העיפו את האפליקציות שאתם נכנסים אליהן הכי הרבה לירכתי הטלפון, כך שתצטרכו לגלול שעות עד שתגיעו.

יאיר יונה הוא מומחה לניהול אישי אפקטיבי בסביבה דיגיטלית, מנחה סדנת "על זה", מוזיקאי, מנהל חברת דיגיטל ואב טרי