

בין עבדות לחרות בתכנון זמן / רותי צפרוני

כמה מאתנו משקיעים זמן בתכנון?

כמה מאתנו מקפידים להקצות זמן קבוע , באופן שגרתי , בכדי לסדר עדיפויות למשימות?

כמה מאתנו לא מתחילים את השבוע בלי מיני "תוכנית עבודה?"

חלק מאתנו . אבל כנראה שרובינו מגלגלים עיניים , או מגחכים , או נאנחים , או מדלגים בחוסר עניין- או הכל גם יחד.

אז זהו.

זה נושא שראוי לעצור שניה ולעבד.

זה נושא חשוב מידי בשביל לוותר עליו אוטומטית.

מה אנחנו חושבים על תכנון זמן?

עצם המחשבה על תכנון זמן מעלה בנו מגוון של מחשבות. אפילו סטיגמות.

- כן. אבל. למי יש זמן לזה.....?
- תכנון לוקח זמן. זמן שאין. עדיף לי להתקדם עם משימות....
- לא ממש בא לי לראות מול העיניים את כל מה שיש לי לעשות. זה מבאס.
- עדיף לזרום.....
- התכנון מחייב. לא בא לי. לא מתאים לי להיות עבד של התכנון.
- התכנון חונק אותי. הוא שוטר שבא לי לחמוק ממנו.....
- אני מרגישה שאני יותר יעילה כשאני זורמת אינטואיטיבית.....
- התכנון עושה לי סדר.
- כשאני מתכנן אני מרגיש שליטה.
- בלי תכנון אני הולכת לאיבוד ומתפזרת. אני לא מספיקה כלום.
- תכנון מתאים לאנשים מסודרים, אני לא כזה.....לא מתאים לי....

מזדהים?

מתחברים לחלק מהמחשבות? מרגישים לפעמים התנגשות של מחשבות שונות בנושא?

מבולבלים? רוצים, אבל לא יודעים איך?

בואו ננסה לעשות סדר ולארגן סט של כלי עבודה.

מה זה, בעצם, תכנון זמן?

התכנון הוא פעולה משולבת מחשבה שמטרתה הכנה והתכוננות למשהו עתידי – פעולות, אירועים, משימות, מטרות, צרכים וכד'. ההתארגנות לקראת מאפשרת יעילות גבוהה יותר ושיפור הסיכוי להצלחה, למזעור טעויות ושגיאות, לחיסכון בזמן בכלל ובזמן מבוצבז בפרט ולחסכון בהרבה אנרגיה.

כל זה מתרגם לסיכוי לתוצאות טובות יותר.

אבל מה?

הפעולה של תכנון הזמן מורכבת.

היא מצריכה איסוף מידע ונתונים, תהליכי קבלת החלטות, בניית עדיפויות, מיקוד ולעיתים וויתורים כואבים. פעולת התכנון מצריכה השקעה של זמן ואנרגיה. היא מעלה את המחויבות.

הדילמה המרכזית

יש כאן משהו מבלבל-

בשביל להשיג תוצאות טובות יותר צריך להיות יעיל ולחסוך בזמן ואנרגיה. ובשביל שזה יקרה צריך תכנון- פעולה שדורשת השקעה של זמן ואנרגיה. אז מה עשינו בזה? בואו פשוט נחסוך את הזמן והאנרגיה של התכנון ונהיה יעילים!!

במילים אחרות- בואו נתקזז!

מחשבה זו שכיחה מאד ומביאה רבים מאתנו לוותר על התכנון ולהרגיש נכון עם זה.

מעבר לזה – השחרור מתכנון נותן אשליה של חופש תנועה אישי ועצמאי מול המשימות. והחופש נתפס כערך מועדף אצל רבים.

אז איפה הבעיה?

ברמת המחויבות ובתוצאות. הן לא מספיק טובות.

אז מה עושים?

נעזרים בכל זאת בתכנון. אבל מוצאים דרך אישית ועצמאית לעבוד איתו. מוצאים את הדרך להתאים אותו לצרכים שלנו ולהסתייע בו מבלי להשתעבד אליו ולאבד את החופש שלנו מולו.

לומדים לא לפחד מהתכנון ומהמחויבות ולגייס אותם לצדינו.

לצאת מעבדות לחרות, בתנאים מוסכמים.

אני מציעה להגדיר דילמה חדשה.

איך משקיעים מינימום זמן ואנרגיה בתכנון בשביל להשיג מקסימום תוצאות?

עצם ההחלטה לתכנן – הוא המפתח לתהליכי עבודה אפקטיביים.

זה יכול להיות בתכנון והתארגנות לאירוח ארוחת חג רבת מזמנים, בתכנון והתארגנות לקראת טיול משפחתי או חברתי, בתכנון והתארגנות לשבוע עבודה שגרתי על יעדיו ומשימותיו, בתכנון והתארגנות לקראת פרויקט גדול כמו תהליך הרזיה, כמו ניקיונות פסח, או שיפוץ בבית, או חיפוש עבודה.

מציאת הדרך הנכונה לתכנון לכל אחד מאתנו – כרוכה בשילוב בין מתן מענה לצרכים הספציפיים לבין פירוק ההתנגדויות האיטיות שלנו.

כמה טיפים אפקטיביים על הדרך....

- **הזכירו לעצמכם את הרווח שהתכנון יביא** – סדר בפעולות, ארגון חכם והגיוני של משימות, שליטה במה שקורה, יכולת תגובה טובה לשינויים, יותר הספקים ושיפור באיכות התוצאות. כשאנחנו חיים את הרווח, קל לנו יותר לשלם את המחיר.
- **מצאו נקודת זמן נכונה לתכנון**. לדוגמא – אם אנחנו בעניין של תכנון המשימות לשבוע, בדקו מהו חלון הזמן הנכון לכם, בו אתם פנויים והעיתוי שלו רלוונטי – מוצאי שבת? סוף היום ביום חמישי, לקראת השבוע הבא? יום ראשון בבוקר? אל תעמיסו על הלז שלכם זמן תכנון שהסיכוי שלו להתקיים נמוך מלכתחילה.
- **צרו לכם חלון זמן קצר ומוגבל לתכנון** – לאחר שמצאתם את העיתוי, הגבילו עצמכם בזמן ושמרו עליו כדי לא לגלוש להיקף תכנון שייתפס כמשימה תובענית מידי.
- **ערכו רשימת משימות-השלב הראשון בתכנון**. שימו לפניכם בכל דרך שנוחה לכם את כלל המשימות הרלוונטיות. אל תחששו מריבוי המשימות – “הנייר סובל הכול”. השלבים הבאים יתנו לכם כלים להתמודד. זכרו שכתובה חלקית של משימות לא באמת מקלה – היא דוחה את ההתמודדות ומצמצמת את הסיכוי לממש אותן.
- **עדיפויות** – סדרו את העדיפויות. מה חשוב יותר ממה? מה לוקח יותר זמן או פחות? מה מייצר אצלכם יותר מוטיבציה? מה אפשר לדחות? מה אי אפשר? על מה אפשר בכלל לוותר? זה כמובן, נושא בפני עצמו, אבל בהקשר של ניהול זמן שבועי – מציעה להגדיר 3 דברים שהשבוע לא יסתיים מבלי שאבצע. מהן 3 ה”עדיפויות על” שלי לשבוע הקרוב?
- **לאחר ביצוע התכנון** – קחו רגע של מחשבה וסמנו לעצמכם מה הייתה התרומה של התכנון לביצוע המשימה ולאיכות התוצאות שהשגתם. אם אתם מצליחים לראות את הרווחים שהתכנון הביא – העשרתם את המוטיבציה לתכנון המשך. אם אינכם מצליחים לראות את הרווחים – נסו לבדוק איך יכולתם לתכנן טוב יותר. אל תמהו לוותר על התכנון.

זכרו.

בסופו של דבר תהליך תכנון טוב ויעיל הוא תוצאה של ניסוי ותהיה, הפקת לקחים ויישומם ומוטיבציה לפצח התנגדויות ולהנות מהרווחים.

זה עובד- בגדול, וזה מתגמל- בגדול מאד.

השקעה קטנה יחסית של זמן ואנרגיה בתכנון טוב- מביאה לחיסכון גדול של זמן ואנרגיה בביצוע המשימות.

והתוצאות – טובות יותר.