



אם רק היה לי עוד כמה שעות ביום...

ניהול זמן (Time management)

ניהול זמן הינו תורה העוסקת בתכנון וניצול מקסימאלי של הזמן. להפוך את הזמן ליותר אפקטיבי (להשיג ממנו יותר) ופרודוקטיבי (לנצל אותו יותר). באמצעות כלים, תהליכים ושיטות.

דניאל רצה ללמוד למבחן, ממש התאמץ. הוא קבע לעצמו את הנושאים, אירגן את כל החומר בצורה מסודרת, אבל כשהתיישב ללמוד הוא גילה שאין לו מספיק זמן ללמוד עד למבחן. גם מידי תכנון המון דברים לעשות, אבל בסוף יום העבודה היא גילתה שהתוצאות שלה רחוקות מלהשביע רצון. ייתכן שישנם הרבה סיבות לכך, אבל בוודאי שניהול זמן ומשמעת עצמאית הייתה מאפשרת להגיע ליותר בפחות זמן. תהליכים רבים מתמלאים לנו בחיים ב"רעש לבן" שמבזבז לנו את הזמן במצב הטוב, ומסיט אותנו מן המטרה במקרה הרע. לענות לשיחה של חברה טובה שהתקשרה, לנשנש משהו מהמקרר "כי אני גווע ברעב", לעזור כמה דקות לאמא לסדר קניות. כל הדברים הם חשובים, אפילו מצווה, אבל הם פוגעים במטרה (ואם תשאלו את אמא, היא בוודאי תשלח אתכם ללמוד למבחן, במקום לעזור לה. נכון שלא סיפרתם לה את סיבת פרץ העזרה הטובה?).

לכן לפני מבחן או משימה ישנם מספר עצות להגיע ל"עוד" זמן, או לנצל את הזמן בצורה מיטבית:

- **דברו על זה בקול.** לקום ולעשות זה דבר שמצריך הרבה אנרגיה, כמעט כל דבר הוא יותר כיף מלשבת וללמוד משהו שאתם לא רוצים ללמוד. אחת השיטות היא שכנוע עצמי, אתם "ממלכדים" את עצמם. אתם מספרים למשפחה, מדברים על חברים, התודעה מפנימה את שיעור תתחיל להתבצע למידה.

- **תיכנון.** הקדישו זמן לתכנן את אופן הלימוד. שבו עם רשימה מסודרת שאותה אתם צריכים למלא, עם סימון וי בצד (אין דבר יותר כיף מלסמן וי על משימה שבוצעה). להתקשר, לצלם, לברר, רשימת נושאי הלימוד, שאלות משנים קודמות.

- **סדרו שולחן עבודה.** תכננו מראש שכל פעילות הלמידה תתבצע בצורה מרוכזת, ותבינו שכל הסחה יכולה להתחיל תהליך שלם של בריחה מהלימודים. לכן תוודאו שכל מה שאתם צריכים נמצא לפניכם: ספרים, מחברות, סיכומים, עט וטיפקס, מרקרים, דפדפת טיוטה, אפילו שתייה קרה ושוקולד. תעיפו מהשולחן כל מה שיפריע לכם: פלאפון, מחשב נייד, תשקיטו את ההתראות של המכשירים שלפניכם, תבקשו מבני המשפחה לא להפריע בשעות הקרובות.

- **קומו מוקדם.** בשעה שכל העולם ישן, מספר ההפרעות שיסיטו אתכם מן העבודה הוא הרבה פחות. זהו זמן שהמוח ערני, ובמה שתתפסו ברבע שעה כשהמוח ערני, תוכלו להשיג במחצית מהזמן כשהמוח עייף. גם העבודה שקמתם בשעה שלא נוחה לכם תדרבן אתכם לעבוד ולא לבזבז את הזמן, כי בשביל לגלוש בפייסבוק לא קמתם בחמש בבוקר...

- **חברים.** הלמידה בצוותא הינה יותר מהנה, יותר ברורה. יש דרייב אחד של השני להצליח ולהתמיד. כשהצלחת להסביר למישהו חומר היטב - ניתן לומר בוודאות שאתה הבנת. אבל לעיתים חברים, בעיקר אלו שיותר טובים, מהווים מכשול רציני. גלישה לדיבורים על החיים תסיט אתכם מהלמידה. אולי עדיף לחפש חברים שיותר מוכוונים לימוד ולא חברים אישיים.

- **לקטור זה בזבז זמן.** אין יותר כיף מלהתפלש בביצת המסכנות, והרחמים העצמאיים. אבל זה לא יקדם אתכם אל המטרה הנכספת. אז גם אם המורה אשם שהוא לא הביא את החומר בזמן, ודפקו אותך עם המון חומר, וזה חומר שמתאים לכיתה שמעליך. כל התירוצים לא יעזרו. יש זמן קצוב ומשימה לבצע. כל אנרגיה אחרת שאתם מוציאים - הולכים לכיוונים הלא נכונים.

יהודים שמתפללים קוראים פעמיים את ציווי האיסור התורה "ולא תתרו" (במדבר טו,לט). אל תהיה תייר בעולם. תייר מסתובב עם מצלמה, מסתכל פה הולך לשם. אבל אין לו מקום קבוע. אין לו משימה קבועה. מטרתו היא ליהנות, ולא להשיג דבר מה. התורה דורשת מאיתנו להיות ממוקדי מטרה, להשיג, לשאוף, לנצח. כמאמר הפולניות: "לנוח? בשביל זה יש לי את הקבר".

לעוד עצות אתם יכולים לקרוא את הספר: איך להרוויח עוד שעה בכל יום. רי ג'וזפס