גיבורי-על והורמונים

מלי אלקובי

גיבורי-על והורמונים

להתנתק מהמסך. להתחבר שוב לחיים

מלי אלקובי

עריכה ספרותית למהדורה העברית: לירון פיין
ייעוץ כתיבה ועריכה למהדורה העברית: קובי ליברמן

Heroes and Hormones
Mali Alcobi

עיצוב עטיפה: עוזי בנימין, סטודיו עוזיגרפיקס
הוצאה לאור: מנדלי ספרים אלקטרוניים בע"מ

מנדלי
מוכר ספרים ברשת

לרכישת הספר:

מהדורה ראשונה מרץ 2016

כל הזכויות שמורות למחברת
מלי אלקובי © תשע"ו 2016

אין להעתיק, לצלם, לשכפל, לסרוק, לאחסן במאגרי מידע, להזרים או להפיץ ספר זה או חלקים ממנו, בשום צורה ואופן, ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני כלשהו, הקיים כיום או יהיה בעתיד, כמו כן אין לעשות בספר זה כל שימוש מסחרי, לרבות צילום והקלטה, ללא אישור בכתב מהמחברת.

לגיבור-על הפרטי והאהוב שלי ניצן אלקובי
לשלושת ילדי המרהיבים והאהובים עמרי, גיא ואדם

תוכן העניינים

הקדמה	11
רגע מפחיד במלון קרלטון, תל אביב	14
פרק 1 – העולם, האנושות, ואתם: בסכנה	18
התזונה שלנו בסכנה	19
התנועה שלנו בסכנה	20
שלוות הנפש שלנו בסכנה	22
הבריאות שלנו בסכנה	23
אפילו הסקס שלנו בסכנה	24
האם זה באמת כל כך נורא?	25
העצמאות שלנו בסכנה	26
הרשע החדש: הסלולרי	27
בנקודות	30
פרק 2 – אנחנו זקוקים לגיבור	31
הגיבור: אתה!	33
שלב 1: יוצאים ממילכוד המטרות השגויות	35
המטרה: להיות בריאים?	36
המטרה: להיות מאוזנים?	39
שלב 2: יוצרים משבר, שרק גיבור-על יכול לפתור...	48
עקרון שדה התעופה	49

בואו נבחר טיסה 49
קריאה אחרונה לטיסה לשינוי בחיים 51
הקשר בין פרדוקס הבחירה ל"שדה תעופה" 53
שלב 3: טסים להציל את המצב! 55
בנקודות 56

פרק 3 – כוח-העל של ההורמונים 57
הורמונים: השחקנים האמיתיים בחיינו 59
מהם הורמונים? 59
ההורמונים גורמים לנו להתמכרויות 60
שלושת הורמוני-העל 61
אוקסיטוצין: "הורמון האהבה" 61
סרוטונין: הורמון מצב הרוח 63
אנדורפינים: הורמוני הספורט והאושר 64
תוצאות מחסור באנדורפינים 65
למה כדאי לרוץ? 66
עובדה מפתיעה על סיבולת לב-ריאה 66
קורטיזול: הורמון הלחץ והמחלות 67
איך נפתרים מעודף קורטיזול? 69
איך גיבורי-על משתמשים בהורמונים? 70
בנקודות 73

פרק 4 – שיטת שדה התעופה בפעולה 74
כרטיס טיסה למניעת משבר בחיים הפרטיים 75
על עובדים וארגונים 75
כלי: "כרטיס טיסה לימי חופשה עם ילדים" 80
כלי: "לצמצם את הסבתא" 81
יצירת רגעי אפקטיביות 83
ללמוד מריקרדו סמלר 88
כרטיס טיסה להבעיר את האש בזוגיות 93

בין חלוקת תפקידים לתדירות יחסי המין 93
מציאת בן זוג והקמת משפחה 99
עובדות מפתיעות על פוריות לגברים ולנשים 100
שימור הזוגיות בגיל מבוגר 102
כרטיס טיסה למניעת מחלות 104
קודם כול: שיפור התזונה 104
ספורט: חובה 117
קריטי: הפסקת עישון 126
השורה התחתונה: כרטיס טיסה לאושר 129
לסיכום 130
בנקודות 132
הטיסה שלכם ממריאה היום 133

פרק 5 – ראיון עם גיבורי-על 136
גיבורי-על מהחיים 136
שחר 136
ירדן 141
גיבורי-על ברמת הארגון 150
מקסון – גמישות ועבודה ומהבית 150
קיידנס – ארגון תומך משפחה 156

תודות 161
מראי מקום 163

הקדמה

"הי מאמי! השעה 17:00 וכולם הלכו הביתה. בחיי, אפילו המנכ"ל... מה לעשות?"

שיחה אמיתית זו התקיימה באוסטרליה, לפני שנים רבות, כשבעלי התחיל את יומו הראשון בחברת היי-טק מצליחה.

כך התחיל הרומן ארוך השנים שלי עם נושא האיזון בין העבודה לחיים הפרטיים. אני משתמשת במילה "רומן" כי רק אז גילינו, אני ומשפחתי, שאפשר להצליח לשלב בין שני העולמות – הצלחה בקריירה, וחיי משפחה מלאים ושפויים.

למעשה, ההתעניינות שלי בנושא התחילה עוד בישראל, כמה שנים לפני הנסיעה לאוסטרליה. חופשת הלידה הראשונה שלי הסתיימה, והחלטתי שהגיע הזמן לחזור לעבודה. חיפשתי משרה חלקית, עד השעה 15:00, וכאמא צעירה ותמימה נדהמתי לגלות שלא מקבלים אותי לתפקידים רבים רק בגלל שעות העבודה.

באותה נקודה זה היכה בי לראשונה: **יש בישראל שוק עבודה שלם שמפספס אנשים מוכשרים, נמרצים ובעלי מוטיבציה, רק כי הם לא מעוניינים לעבוד במשרה מלאה.**

בשלב הזה של חיי נאלצתי להתפשר על תפקיד נחות, רק כדי להגיע הביתה בזמן. נקודת המפנה האמיתית בחיי הגיעה רק אחרי שעברנו להתגורר באוסטרליה. לכאורה, למדתי לתואר ראשון במנהל עסקים עם התמחות בפסיכולוגיה ארגונית ומשאבי אנוש. אך למעשה, למדתי איך חיים ומקיימים איזון אמיתי.

לאחר הלידה השנייה שלי (תאומים – בורכתי!) החלטנו לחזור לישראל, ולנסות את מזלנו גם בשוק העבודה המאתגר בארץ.

זה לא היה פשוט. בשנים שבהן לא גרנו בארץ, שעות העבודה בישראל רק הלכו והתארכו. החלטתי שהפעם איני מתפשרת, וכך החלטתי לפתוח את חברת "דינמיקס", ולעסוק בתחום האיזון בין העבודה לחיים הפרטיים מול ארגונים.

הצבתי לעצמי שלוש מטרות מרכזיות, מן הפרט אל הכלל:

1. להצליח בעסק תוך כדי שמירה אישית על איזון.
2. להשפיע על התרבות הארגונית של ארגונים רבים ככל האפשר, כך שיהיה יותר איזון בין עבודה לחיים פרטיים עבור העובדים.
3. להשפיע על מדיניות שוק העבודה בישראל, לרבות ברמת החקיקה וקיצור שבוע העבודה בישראל.

כיום, אחרי למעלה מעשר שנים שאני עוסקת בתחום, מייעצת ומעבירה סדנאות והרצאות, אני שמחה לדעת שהשפעתי על אלפי עובדים ומנהלים בארגונים שונים. אני אף גאה לבשר כי לאחרונה רואים ניצנים של מימוש המטרה השלישית, ברמת המדינה.

ההחלטה לכתוב ספר זה נולדה לאחר שהצלחתי לפתח וליישם, עבור לקוחותי הרבים, שיטה יעילה, מניבה תוצאות, ומותאמת גם למנטליות הישראלית (ולמעשה, האנושית): שיטת "שדה התעופה".

לא חשוב היכן אתם עובדים ומהו תפקידכם בארגון, אם אתם שכירים או עצמאים, השיטה הזו יעילה עבורכם. היא כוללת "כרטיסי טיסה" ליעדים שונים והתמכרות להורמונים, והיא תאפשר לכם נקודת התחלה אפשרית ומוצלחת ליישם שינויים גדולים בתחומי החיים השונים ותהפוך אתכם לגיבורי-על.

לא מדובר על תיאוריה בלבד. שיטה זו כבר עובדת ומצליחה בקרב מגוון גדול של עובדים, מנהלים, בעלי עסקים וארגונים. היא תעבוד גם אצלכם.

שבו בנוח, הדקו את חגורת הבטיחות, וצאו למסע נועז אל עבר החלומות שלכם. חשבו על קניית כרטיס טיסה לספורט. החתמת דרכון לבילוי עם הילדים. צ׳ק אין מוקדם לסקס. קנו לעצמכם כרטיס טיסה לתחביבים שלכם, קנו כרטיס טיסה במחלקה ראשונה לבריאות שלכם, או לפגישות עם חברים.
אני מחכה לכם בעמוד הבא.

מלי אלקובי

רגע מפחיד במלון קרלטון, תל אביב

הלב שלי דפק בקצב מסחרר. הרגשתי רותחת ואדומה בפנים. התאמנתי במשך שעות לרגע הזה, אחרי כמעט 8 שנים שבהן ניסיתי להימנע ממנו, והנה הוא הגיע. הרגע שבו הייתי אמורה לעלות על במה, מול קהל, ולנאום בשפה זרה, ועוד בפני לקוח גלובלי גדול – חברת תקשורת שרגילה למצויינות.

ההרצאה נערכה במלון קרלטון בתל אביב. כשהחניתי את הרכב, קלטתי לפתע שכבר הרציתי שם פעם. אלא שאז נשמעה אזעקה, ומטח טילים נורה על תל אביב. נאלצתי לעצור את ההרצאה באמצע ולפנות את האולם. לבסוף, לאחר שהטילים נפלו בשטח פתוח, חזרנו לאולם כאילו היה מדובר בהפסקת קפה קלילה.

אבל אי אפשר תמיד לקוות לניסים. את ההרצאה הזו הייתי חייבת להעביר, ובאנגלית.

הגעתי ללובי וחיפשתי את האולם הנכון. במעלית פגשתי את אחד המשתתפים, שהגיע ממקסיקו, והחלטתי להתחמם לפני ההרצאה בסמול טוק קצר. הצגתי את עצמי וביקשתי ממנו לפתור לי חידה שמעסיקה אותי עוד כשהתחלתי לחקור את תחום האיזון בין עבודה לחיים הפרטיים: למה

מקסיקו, מכל המדינות, נמצאת במקום השלישי מהסוף במדינות ה-OECD (הארגון לשיתוף פעולה ופיתוח כלכלי) בתחום האיזון? ומה קרה לסייסטה המפורסמת?

הוא צחק ואמר שהם עדיין עושים סייסטה, אבל שעות העבודה הארוכות טמונות בעובדה שהמקסיקנים עושים המון הפסקות בעבודה. הם עושים הפסקת סייסטה וחוזרים לעבודה אחריה, אבל משום שאין להם סבלנות לפקקים הם נשארים עד מאוד מאוחר בעבודה. כלומר, בשורה התחתונה הם עובדים המון – אבל לא פרודקטיביים במיוחד...

המעלית נפתחה. האולם היה לפני, והאורח נפרד ממני לטובת חבריו בקהל.

נשמתי עמוק.

★

העולם מחולק לשלושה סוגים של אנשים.

הקורבנות: אנשים שמחכים שיעשו עבורם דברים, שמקבלים את המציאות כמו שהיא. הם חושבים שהעולם נגדם.

האנשים הרגילים: הם יודעים כש"משהו לא בסדר" אצלם, ושהם צריכים לקחת אחריות על עצמם ולשנות את המציאות של עצמם, אבל הם לא יודעים איך – זה נראה להם קשה מדי, או שזה "משהו שאחרים עושים".

הגיבורים: הם האנשים שמצליחים לעשות קסמים. הם מפסיקים לעשן, הם עושים ספורט, הם מצליחים לשלב קריירה עם חיי משפחה. הם מגדירים לעצמם מטרות ומשיגים אותן. הם מגייסים את כל הכוחות החבויים על מנת להגיע למטרות. הם מבינים שבעצם אין ברירה ורק הם יכולים להפעיל את הכוחות האלה בזמן ובמקום הנכון. אנחנו מסתכלים עליהם מהצד ולא מבינים איך הם עושים את זה ובדרך כלל ממציאים לעצמנו סיפור טוב שמסביר למה הם הצליחו איפה שאנחנו לא.

מעולם לא הייתי קורבן. התחלתי את החיים שלי כאדם רגיל, וכמו כל ה"רגילים" הצלחתי להשיג חלק גדול מהמטרות שלי, בעבודה קשה ובהליכה בתלם. אבל היו מספר דברים, חשובים מאוד, שפשוט לא הצלחתי. הם היו "הלווייתן הלבן" שלי, "הארץ המובטחת".

אחד מהם היה לנאום בשפה זרה – ובשבילי, זו אנגלית.

לכאורה, אין הרבה היגיון בפחד שלי. סיימתי תואר ראשון במנהל עסקים עם התמחות בפסיכולוגיה ארגונית באוניברסיטת מקווארי בסידני, אוסטרליה, ומזה 15 שנים אני חוקרת וקוראת חומרים מקצועיים באנגלית. מצד שני, ממתי לפחדים יש קשר כלשהו להיגיון? מדובר בשני מושגים זרים לחלוטין אחד לשני.

פחד במה קיים אצל אנשים רבים – במיוחד אם צריך לנאום בשפה זרה. אנחנו מפחדים להישמע מטופשים, לא להיות מובנים ולהיתקע בלי המילה המתאימה. גם אצל מרצים מנוסים, כמוני, הפחד הזה קיים – ואפילו גדול יותר. הסיבה: הניסיון שצברתי בהרצאות בשפת האם שלי הקנה לי נינוחות נעימה על הבמה, יכולת מדוייקת להעביר מסרים ולשכנע, ותחושת שחרור שמאפשרת להתבדח ולצחוק. ההתמודדות עם הרצאה בשפה זרה מחייבת אותי לא רק להשלים את הפער בשפה, אלא גם את הפער באומנות ההרצאה בשפה אחרת – וזה לא פשוט כלל.

האם אוכל, אי פעם, להצליח לנאום בפני קהל, בשפה זרה?

ברגע שהחלטתי שאני כותבת את הספר הזה, הכרזתי שאני מתחילה ליישם את השיטה שאותה פיתחתי על הפחדים והקשיים הכי גדולים שלי, אלה שעדיין לא פתרתי. כמו, למשל, לנאום בשפה זרה.

★

עליתי על הבמה באולם והתחלתי להציג את עצמי. בהבזק של רגע שיתפתי את הקהל בכך ש"זה מוזר, אבל בכל פעם שאני

מרצה במלון קרלטון קורה משהו מפחיד. בפעם האחרונה זה היה הטילים, והיום אני צריכה להרצות באנגלית... אני לא בטוחה מה יותר מפחיד", סיימתי והבטתי בגוש הדומם בתקווה.

לאחר רגע קטנטן של שקט, כולם צחקו.

נרגעתי. לא האמנתי שאני עושה את זה – אני מרצה באנגלית.

זה היה ה-Hero moment (רגע-על) המודע הראשון שלי.

בזכותו אתם קוראים את הספר הזה.

פרק 1

העולם, האנושות ואתם: בסכנה

פעילות גופנית תמיד היתה אחת הבעיות המרכזיות שלי. מעולם לא התמדתי באף ספורט, והקפדתי במיוחד להימנע מספורט אירובי מכל סוג שהוא. גם בשיעורי הפילאטיס שאליהם נרשמתי הייתי מחכה בצד בהפגנתיות במהלך החימום האירובי שמעלה את הדופק. רק כשהמדריכה היתה מגיעה לחלק של "עכשיו שוכבים על המזרנים", הייתי נשכבת, מתרצה ומזיזה כמה שרירים.

לאחר שנים רבות של הימנעות מפעילות ספורטיבית יזומה סיגלתי מספר אמירות דרמטיות וחד משמעיות לגבי ספורט. כמו, למשל, "אני וספורט אירובי – לא הולך ביחד", "אני שונאת לרוץ, שונאת לשחות, שונאת לרכוב על אופניים", "ספורט זה מעייף ומיותר".

למזלי, בזכות הגנטיקה ותזונה סבירה נותרתי במשקל תקין במהלך השנים, עובדה שסייעה לי להמשיך ולהסביר לעצמי ולסובבים אותי מדוע ממש, אבל ממש לא חייבים פעילות ספורטיבית בחיים.

ואז, יום אחד, למדתי מספר דברים.

לכאורה, אנחנו חיים בעידן שכולו טוב (אלה מאיתנו שחיים במדינה מערבית). תוחלת החיים עולה, לראשונה בהיסטוריה איש אינו בסכנת מוות ברעב, מחלות עתיקות יומין הודברו, ובכלל – החיים יפים.

אלא שמתחת לפני השטח מבעבעות סכנות אחרות, לא פשוטות כלל. החיים בעידן המודרני תובעניים מאוד. אין לנו זמן לכלום, אין לנו איזון, ונדמה שרק כדי לשרוד, לשמור על השפיות ולהצליח לשלב בין חיי משפחה לקריירה, צריך להיות גיבור-על. למעשה, מאז תחילת המהפכה הטכנולוגית, הנתונים השונים של רמת הפעילות, רמת הלחץ, תפוצת המחלות ואפילו תדירות קיום יחסי מין, נמצאים במגמה לא נכונה. העולם המודרני מערים בפנינו קשיים רבים, ומשום שקשה מאוד לשנות הרגלים – נוצר מעגל קסמים ששואב אותנו עוד ועוד אל תוך הסטטיסטיקה התובענית והקטלנית.

על מנת להשתחרר ממעגל הקסמים הזה, קודם כול צריך להבין איך הוא נוצר, ורק לאחר מכן איך לשבור אותו.

ומה באמת קרה?

מצד אחד, החיים בעידן המודרני התרחקו באופן משמעותי ודרמטי מהחיים הקדומים שחווינו בטבע. מצד שני, המנגנונים הפיזיים, המנטליים וההישרדותיים שלנו נותרו קרובים מאוד לאלה שהיו בעידן הקדום. נוצר פער גדול מאוד בין המנגנונים לעולם העכשווי. פער שמקשה עלינו לנהל חיים מלאים ומאושרים.

התזונה שלנו בסכנה

העולם המודרני מתבטא, קודם כול, במה שנכנס לנו לצלחת. אם פעם היינו אוכלים מעט מזון, ומזון טבעי – היום התפריט אחר לגמרי. התיעוש והייצור ההמוני של המזון שאותו אנחנו אוכלים הובילו למצב שבו המזון שמגיע לצלחת שלנו מלא בכמות גבוהה של נתרן (מלח), סוכר מעובד וסירופ תירס (פרוקטוז,

חפשו אותו במרכיבים התזונתיים של הממתקים בארון). אלה חומרים ממכרים של ממש, והם גורמים לנו להמשיך ברצון הבלתי נשלט ל"מתוק" או ל"חטיף".

ההתמכרות שלנו למזונות מעובדים, ממותקים ומלוחים אינה ברורה לכולם. עם זאת, כאשר בוחנים את המאפיינים של התזונה שלנו לעומת המאפיינים הכלליים של צריכת חומרים ממכרים (כמו סמים או ניקוטין), ניתן בקלות לראות הקבלה. כמו סמים, לאורך זמן גם המזונות נצרכים בכמויות גדולות יותר בכל פעם. כמו בצריכת סמים, גם כאן ישנו רצון חוזר על עצמו להיגמל (היזכרו במספר הפעמים שבהן אנחנו מתחילים בדיאטה). כמו בצריכת סמים, גם כאן אנחנו ממשיכים את השימוש – למרות הידע על ההשלכות השליליות (כפי שהמעשנים ממשיכים לעשן למרות הידיעה כי הדבר פוגע בהם). וכמו בצריכת סמים, גם כאן יש תופעות של נסיגה כשמנסים להיכנס לתזונה בריאה ולהסיר מזונות מסוימים מהתפריט.

למעשה, בשנים האחרונות נערכו מחקרים משמעותיים בנושא. מספר ספרים שיצאו לאור הפנו אצבע מאשימה לענקיות המזון העולמיות, שלהן אינטרס ברור לשמור אותנו כצרכנים נאמנים ומכורים.

הבעיה כפולה ומכופלת, משום שהמזון שאותו אנחנו צורכים לא רק מספק ערכים תזונתיים ירודים לגופנו, אלא גם מוביל לעלייה במחלות כרוניות כמו סוכרת, לחץ דם גבוה, מחלות לב והשמנת יתר. כך, בשנת 2015, 66% מהאמריקאים סבלו מהשמנת יתר או השמנת יתר חולנית (obese), וכן גם 31% מהילדים בגילאי 2-19.[1]

התנועה שלנו בסכנה

הנה מספר עובדות על נושא התנועה, נכון לשנת 2015:[2]

1. חוסר בפעילות גופנית הוא אחד מעשרת גורמי הסיכון הגבוהים ביותר למוות בטרם עת בכל העולם.

2. 1 מתוך 4 מבוגרים בעולם לא פעיל גופנית באופן מספק.
3. חוסר בפעילות גופנית הוא גורם סיכון למחלות לב וכלי דם, סרטן וסוכרת.
4. לפעילות גופנית יש השפעה מוכחת ומשמעותית למניעת מחלות לב וכלי דם, סרטן, סוכרת ועוד.

ברור שלעומת אבות אבותינו, שהיו צריכים לצאת לציד או ללקט מזון, אנחנו עושים פחות פעילות גופנית. אך מסתבר שגם לעומת ההורים שלנו בצעירותם אנחנו הרבה יותר "בטטות כורסה". רמת הפעילות הגופנית בכל רחבי העולם צנחה מזו של רק לפני מספר עשורים. על פי מחקרים שונים,[3] פעילויות הפנאי והספורט שלנו נותרו באותה רמה, או גדלו באופן מתון, אך פעילויות אלה מהוות רק חלק קטן מסך הפעילות הפיזית שלנו במהלך החיים. הפעילות הפיזית הקשורה לעבודה, בית ותחבורה ירדה בעקבות הצמיחה הכלכלית, ההתפתחות הטכנולוגית והשינויים החברתיים.

זה קורה בכל מקום בעולם המודרני, ובעולם שהופך למודרני. קחו את סין לדוגמה. זו המעצמה הכלכלית הצומחת של תקופתנו, שאליה הגיעה הקדמה הטכנולוגית מאוחר יחסית לשאר המדינות המפותחות. ומה קרה כשהיא הגיעה, סוף סוף? בין השנים 1991-2006 נרשמה צניחה של כ-35% בכמות הגברים המועסקים במשרות שדורשות עבודה פיזית, במקביל לצניחה של 46% בקרב הנשים. גם בבית הנשים נעשו פחות פעילות מבחינה פיזית, עם צניחה חדה של 66% ברמת הפעילות הפיזית בעבודות הבית בקרב נשים בתקופת זמן זו.

ובאופן לא מפתיע – בעשורים האחרונים נרשמה עלייה משמעותית בפעולות שאינן דורשות מאמץ פיזי, כגון צפייה בטלוויזיה, משחקי וידיאו ושימוש במחשב. התופעה מכונה "יושבנות", על שם הישיבה הממושכת שלנו במהלך היום ולאחר מכן גם במהלך הערב. אנחנו יושבים על כיסא מול מחשב במשך שעות ארוכות במשרד, יושבים בישיבות, יושבים

בהדרכות, יושבים בקולנוע, מתעצבנים בישיבה בפקקים בדרך אל העבודה וממנה, מגיעים הביתה כדי לשבת ליד השולחן ולאכול (פעולה מבורכת וחיונית) ולאחר מכן רובצים על הספה מול הטלוויזיה עד למעבר אל המיטה הרכה.

ההשלכות של ה"יושבנות" שלנו חמורות ומסוכנות: השמנת יתר, הגדלת הסיכון לסוכרת סוג 2 ועלייה בסיכון למחלות לב ולמוות בטרם עת.[4]

המחקרים מראים בבירור כי אם נפחית את זמן הישיבה שלנו, ללא קשר לפעילות ספורטיבית, נוכל להפחית את הסיכונים למחלות ונשפר את הבריאות שלנו.

כמה זמן במהלך היום אתם מבלים בישיבה? או שכדאי לשאול את השאלה ההפוכה: כמה זמן במהלך היום אתם לא יושבים?

שלוות הנפש שלנו בסכנה

אנחנו חיים בחברת שפע. כמעט שאין לנו דאגות הקשורות בהישרדות גרידא. אפילו העשירונים התחתונים בחברה עשירים יותר מרוב האוכלוסייה לפני 200-300 שנה. עם זאת, על פי דו"ח ארגון הפסיכולוגיה האמריקאי (APA) משנת 2013, 65% מהעובדים בארצות הברית חווים סטרס בעבודה,[5] וכמעט מחציתם זקוקים לעזרה על מנת ללמוד כיצד להתמודד עם הסטרס. הגורמים הנפוצים ביותר לסטרס בקרב האמריקאים הם כסף (75%) ועבודה (70%), זאת בנוסף ליציבות בעבודה (49%).

על פי נתוני ארגון הסטרס האמריקאי, שמתמקד בחקר התופעה הכואבת הזו של העולם המודרני, 65% מהעובדים מוסרים כי הסטרס במקום העבודה הוביל לקשיים ובעיות. 43% מדווחים על צעקות ואלימות מילולית במקום העבודה בשכיחות גבוהה ו-29% מודים כי הם בעצמם צעקו על עמיתים לעבודה כתוצאה מלחץ. מה קורה כאן? למה אנחנו כל כך לחוצים?

אני בטוחה שאני לא מחדשת לכם הרבה. כמה פעמים הרגשתם שאתם עומדים "להתפוצץ" בעקבות לחץ בעבודה? כמה פעמים מצאתם את עצמכם רוצים לצעוק על קולגה רק בגלל העומס? והאם מצאתם את עצמכם כועסים על בני המשפחה בעקבות הלחץ בעבודה?

ברור שכן. על רקע הנתונים האלה, לא מפתיע לגלות את ההשלכות הכואבות – 62% מהעובדים דיווחו על כאבי צוואר מטרידים עם סיום יום העבודה, 38% התלוננו על כאבים בכפות הידיים ו-34% דיווחו כי קשה להם להירדם מרוב סטרס. יותר ממחצית מהעובדים דיווחו כי הם עובדים או עוסקים בפעילות הקשורה לעבודה במשך יותר מ-12 שעות ביממה. שיעור דומה דיווח כי פספס את ארוחת הצהריים מרוב לחץ בעבודה.[6]

מה שמוביל אותנו לסכנה הבאה.

הבריאות שלנו בסכנה

באופן לא מפתיע בכלל, למרות ההתפתחות הדרמטית ברפואה – אנחנו חולים יותר. מחלות שהיו קשות בעולם הישן (זיהומים במערכת העיכול, דלקת ריאות) אמנם נעלמו, אך במקומן הופיעו מחלות שנובעות לא מעט מאורח החיים של העולם המודרני:[7] סרטן, סוכרת ומחלות לב.

1.3 מיליון אמריקאים מפתחים סוכרת בכל שנה. אחת הסיבות להתפתחות סוכרת סוג 2 (המהווה כ-95% מסך המקרים המאובחנים), היא השמנת יתר.[8]

הנתון הבולט ביותר בקרב בעלי הכנסות גבוהות (כלומר, החלק מהעולם המערבי הלחוץ, המחובר, המעשן, בעל התזונה הגרועה והיושבני), הוא ש-87% ממקרי המוות היו ממחלות לא מדבקות, כלומר סרטן, מחלות לב, סוכרת ומחלות ריאה כרוניות.[9]

כשבוחנים את סיבות המוות בשנת 1900, לעומת 2010, מגלים עובדות מדהימות:

סרטן ומחלות לב

1900 — 201.4 מקרי מוות מתוך 100,000 איש

2010 — 378.8 מקרי מוות מתוך 100,000 איש

סוכרת

1900 — כלל לא קיים (!)

2010 — 22.3 מקרי מוות מתוך 100,000 איש

האם זו האוטופיה שהכסף שלנו קונה לנו?[7]

אפילו הסקס שלנו בסכנה

החיים הלחוצים, חוסר הזמן ואולי אפילו איבוד האינטראקציה האנושית, מובילים אותנו גם להפחתת תדירות הסקס בין בני הזוג. במחקר שנעשה לאחרונה בבריטניה, התגלה כי במהלך העשור האחרון תדירות הסקס ירדה ב-20%, מ-6.3 פעמים בחודש ל-4.8 פעמים בחודש בממוצע, בקרב משתתפים בגילאי 16-44.[10]

כידוע, תדירות הסקס מהווה מרכיב מרכזי לשביעות רצון מהנישואים. על פי נתוני מחקר שנערך באוסטרליה בשנת 2011 עולה כי רק 46% מהגברים ו-58% מהנשים מרוצים מתדירות יחסי המין במערכת היחסים שלהם.[11] איך נראים חיי הנישואים שלהם? האם זה קשור לאחוז הגירושים ההולך וגדל?

יפן, אחת המדינות שבה עובדים הכי הרבה שעות בכל העולם, הפכה גם להיות המדינה שבה עושים הכי פחות סקס בכל העולם. הסיבות לכך מורכבות מגורמים רבים הקשורים לתרבות המשפחה ביפן, אבל אין ספק שאורח החיים היפני — שבו נהוג ללכת אחרי העבודה לשתות עם הבוס — לא מותיר הרבה זמן וחשק לסקס בין בני הזוג.[12]

האם זה באמת כל כך נורא?

הנתונים חמורים, אבל הם לא באמת מפתיעים אתכם, נכון? ואם אתם כמוני – גם לכם קשה להבין במבט ראשון את משמעותם. קרוב לוודאי שאתם קוראים את הנתונים ואומרים לעצמכם: בעבר היינו מתים בגיל צעיר יותר, החיים היו קשים יותר בגלל קשיי הישרדות, ובכלל, המצב היה הרבה יותר גרוע. אולי בעצם החיים שלנו היום הרבה יותר טובים למרות הכול?

במובנים ההישרדותיים הבסיסיים של פירמידת הצרכים של אברהם מאסלו, שממקמת את הצרכים הפיזיולוגיים שלנו בתור בסיס לכל שאר הצרכים, אתם צודקים. עם זאת, השגת יתר הצרכים שלנו, אלה שמעבר למזון ומקום מקלט, הפכה למשימה הרבה יותר מאתגרת ולא בהכרח הפכנו ליותר מאושרים.

קצב החיים המהיר והתחרותי, יחד עם הטכנולוגיה המתקדמת, הפכו את החיים לקשים יותר מבחינה מנטלית. התרחקנו באופן כל-כך קיצוני מהחיים הטבעיים שלנו, עד שישנם דברים בסיסיים מאוד שקשה לנו להשיג, כמו אוכל שאינו מעובד, מהונדס ונקי מרעלים, זמן פנוי לעשות כלום, פנאי לזוגיות ולאינטימיות, חיי סקס פעילים, פעילות גופנית וכמובן פיתוח מערכות יחסים מתגמלות לאורך זמן.

במובן מסוים, אנחנו כל הזמן מחוברים – לאינטרנט, לדוא"ל, לחילופי הודעות טקסט, רשתות חברתיות, שיחות ועידה – אך לא מצליחים לפתח חיבור ישיר ובסיסי עם בני הזוג שלנו, המשפחה שלנו, החברים שלנו ועם הטבע.

ספר זה, תחום העיסוק שלי, ושאר ספרי ה"עזרה העצמית" שמבטיחים אושר והצלחה, לא היו קיימים כלל אילולא היינו נמצאים במצב המאתגר שבו כולנו חיים. ההשלכות של סגנון החיים החדש משפיעות בכל החזיתות: עלייה בתחלואה, עלייה בשיעור הגירושים, עלייה ברמת הסטרס, כל זאת יחד עם כמיהה למשמעות ולאושר שאינם מושגים אף פעם.

אבל אולי הנושא הבא יזיז אתכם מהכורסה.

העצמאות שלנו בסכנה

בכל דור הטכנולוגיה תופסת מקום מהותי וחיוני יותר בחיים שלנו. האנשים שגדלו בשנות ה-50 עוד יכולים להיזכר בחיים בלי טלוויזיה. כולם היו צמודים לרדיו והדמיון עבד שעות נוספות.

כיום, רק שני דורות לאחר מכן, ולכל אחד מאיתנו יש ביד טלוויזיה קטנה, עם מצלמה משוכללת וחיבור לרשת אלחוטית, שאפשר לעשות ממנה שיחות טלפון ולשדר נתוני מיקום ללוויין. כל זה במכשיר אחד קטן, שעושה עבורנו (כמעט) הכול. אנחנו הופכים להיות יותר ויותר תלויים בטכנולוגיה.

עד כמה?

במחקר מקיף שנערך בארצות הברית בשנת 2013, 53% ממשתמשי האינטרנט אמרו כי לוותר על האינטרנט יהיה לכל הפחות "קשה מאוד", בהשוואה ל-38% בשנת 2006. 49% מבעלי מכשיר סלולרי הצהירו על משפט דומה באשר למכשיר שלהם, לעומת 43% בשנת 2006. 61% אמרו כי הוא חיוני עבור עבודה וסיבות אחרות, ואילו כ-30% אמרו כי יהיה קשה לוותר עליו פשוט משום שהם נהנים לגלוש ברשת.[13]

מצבם של בני הנוער של ימינו, שהם כוח העבודה של הדור הבא, חמור אף יותר. על פי מחקר שנערך בשנת 2012, ל-78% מבני הנוער בארצות הברית (בני 12-17) יש מכשיר סלולרי. 37% מחזיקים בסמארטפון, לעומת 23% בלבד בשנת 2011. כמעט שלושה רבעים (74%) מבני הנוער אומרים כי הם מתחברים לאינטרנט במכשיר הסלולרי, טאבלט או מכשיר נייד אחר.[14]

במילים אחרות: הדור הצעיר הרבה יותר מחובר לאינטרנט גם כשהוא נייד ולא נמצא בבית או בעבודה. כל עוד הם בני נוער, מדובר בצריכת מידע, בידור ורשתות חברתיות. בהמשך הדרך, החיבור המתמשך והמתמיד יגרור גם זמינות בלתי פוסקת לענייני עבודה.

הסלולרי ממכר יותר מכל סם. למעשה, התלות בו הפכה להיות כל כך גדולה, עד שבקלות אפשר להכריז עליו כעל ה"רשע" החדש, בעולם שמקיף אותנו.

הרשע החדש: הסלולרי

רבים מהאנשים בעידן המודרני משתמשים בטלפון הנייד שלהם כשעון מעורר. עקב כך הם מתחילים איתו את היום, מתחברים למסך שלהם בבוקר על מנת לבדוק הודעות/מיילים עוד לפני צחצוח השיניים וארוחת הבוקר – ולא מתנתקים לעולם. התופעה מעידה על התמכרות אמיתית, הורמונאלית.

למה?

מסתבר שכשאנחנו מתעדכנים במה שחדש בחיינו בנייד משתחרר במוחנו הורמון הדופמין, שאחראי בין היתר על תחושת העונג שלנו.[15] בואו רגע נבין איך עובד הורמון הדופמין.

הורמון הדופמין מייצר מוטיבציה לעשות, לחפש, לקבל תשובה ממישהו, לחקור וכו'. דופמין מתעורר לחיים במיוחד כשאנחנו מצפים לידע שאמור להגיע לנו. לכן, אם נחכה לתשובה ממישהו במייל, בלי לדעת מה תהיה אותה תשובה – רמת הדופמין תעלה באופן משמעותי. זה בדיוק מה שקורה כשאנחנו מתחברים לאפליקציות המתוחכמות בנייד. החיבור הזה מאפשר לנו כל הזמן לספק את ייצר הדופמין מבלי לדחות סיפוקים כלל, ולכן מייצר לופ אינסופי של התמכרות.

ברגע שקיבלנו את המידע שחיפשנו – המוח מתגמל אותנו בעוד דופמין. האפליקציות החדשות, כגון וואטסאפ או אינסטגרם, ממכרות במיוחד כי הן נותנות מידע קצר ומוגבל – מה שמשאיר את המוח עם גירוי לקבל עוד מידע. לפי מחקרם של ברידג' ורובינסון (Kent C. Berridge, Terry E. Robinson) יש לכך מחיר: הלופ הזה מתיש אותנו בסופו של דבר וגם לא מאפשר לנו לסיים משימות.

עד כמה זה מפריע בחיים?

אני אהיה מאד בוטה ואגיד לכם כי הטלפון הנייד הוא הגורם המפריע ביותר בחיים כיום. הוא מונע מכם לעשות סקס, לקיים שיחה טובה עם ילד או בן זוג, לבלות עם חברים, להקשיב לעובד או קולגה, להקשיב לקושי של הורה, לקרוא ספר, והכי חשוב: להקשיב לעצמכם ולצרכים שלכם. כן, עד כדי כך.

גמילה אמיתית מהנייד תתרחש רק אם הוא יהיה פחות מעניין ופחות אינטראקטיבי, ובשעות ובימים מסוימים פשוט יישאר כבוי בבית.

4 צעדים מנצחים של גיבור-על מול הרשע הסלולרי:

1. קודם כול, קונים שעון מעורר "אמיתי". כזה שאינו ממכר.
2. בשלב השני, עליכם להסיר משחקים ואפליקציות לא הכרחיות, ולהשאיר את הנייד רק עם אפליקציות לא ממכרות. גם אם אתם חובבי פייסבוק או טוויטר מושבעים – הדרך היחידה להיגמל תהיה להתחבר לאפליקציות הללו דרך מחשב נייד ולא דרך הסמארטפון שנמצא איתכם כל היום והלילה.
3. עכשיו עליכם להפוך את כל ההתרעות של הנייד לידניות ולא לאוטומטיות, ולנטרל את היכולת של האחרים לראות האם אתם זמינים והאם צפיתם בהודעות שלהם. כמו כן מומלץ להשתיק את הנייד לאלתר.
4. בשלב רביעי תיישמו מספר "חוקי שדות תעופה" (למה שדות תעופה? בקרוב תדעו), שישפיעו על החיים הפרטיים שלכם לטובה. למשל, להצהיר בפני המשפחה והחברים שארוחות ערב תמיד נעשות ללא טלפונים ניידים בזמן הארוחה ובמיוחד אחרי הארוחה. דוגמה נוספת: לצאת מהבית בסוף השבוע ללא טלפון נייד, לנסוע לחופשה ללא טלפון נייד, לכבות את הרשת האלחוטית בבית החל מהשעה 19:00 בערב וכו'.

אני ממליצה לכם לעשות מספר ניסויים עם החוקים הללו ולתת לעצמכם את ההזדמנות להרגיש איך זה להיות מנותקים מהרשת לפרקי זמן ארוכים יותר. אני משוכנעת שלמרות הקושי אתם מאוד תאהבו את התחושה הזו, וכמו בכל סיטוצייה דומה – תרצו אפילו להאריך את זמני ההתנתקות. אתם תבחרו גם להתנתק מחלק מהרשתות החברתיות, שבסופו של דבר מבזבזות לנו זמן יקר וגם גורמות לנו להרגיש פחות טוב עם חיינו.

מתוך כל ה"רשעים" שהחברה המודרנית הכניסה לחיינו, החל במזון לא בריא וכלה בחוסר פעילות גופנית, הטלפון הנייד הוא ה"סופר-רשע" המוביל.

וכדי להילחם בו, אנחנו צריכים להיות גיבורי-על.

בנקודות

- בעבר הרחוק היינו פעילים מבחינה פיזית וגופנית באופן טבעי, משום שזו היתה הדרך היחידה לשרוד: לצוד, ללקט, לשאוב מים ולגדל לעצמנו מזון למאכל. כיום, על מנת לשמור על כושר ופעילות גופנית אנחנו נאלצים להקצות לכך זמן מיוחד בסדר היום שלנו ולעתים אפילו להוציא על זה כסף.
- הקצב וסגנון החיים הקרייריסטי הביאו אותנו לעידן שבו על מנת לאכול אוכל בריא, מזין ונקי מרעלים, עלינו להיות אמידים מספיק כדי לקנות בחנויות אורגניות מתמחות, ועל מנת להימנע מאוכל מעובד ומתועש, עלינו להעסיק מישהו שיבשל עבורנו.
- על מנת להצליח ולהגשים את עצמנו בעולם עבודה תחרותי, עלינו להיעזר במאמן אישי או יועץ ארגוני.
- על מנת לשפר את תדירות הסקס במשפחה דו-קריירה (שני ההורים עובדים במשרה מלאה), עלינו להקצות לכך סוף שבוע מיוחד, ללכת לטיפול זוגי, או לנסוע לחו״ל.
- על מנת להסתדר עם עומס היתר והקצב שבו מצופה מאיתנו לעמוד, מיליוני אנשים בעולם נעזרים בכדורי שינה, כדורים ממריצים או נוגדי חרדה או דיכאון.
- הטלפון הנייד הוא גורם ההתמכרות מס׳ 1, ועלינו לצמצם את הנוכחות שלו בחיינו.

פרק 2

אנחנו זקוקים לגיבור

לצערי הרב, התחלתי לעשן בגיל 18 במהלך השירות הצבאי, כמו רבים מבני דורי. היו לי מספר הפסקות קצרות במהלך השנים, אך תמיד חזרתי לעשן. מסתבר שהניקוטין הוא אחד הסמים הממכרים ביותר והמשתלטים ביותר על חיי המעשן.

כמו רבים, האמנתי שעישון מפחית את רמת הסטרס, מספק לי הפסקות קטנות באמצע היום, משפר את ההנאה עם הקפה אחרי כל ארוחה ומייצר חוויה מיוחדת עם חברים. את נושא הבריאות הדחקתי לחלוטין. כמו רבים מאיתנו, לא הצלחתי להבין באופן ממשי את הסיכונים בטווח הרחוק.

רק אחרי שהצלחתי ליישם את השיטה גם על ההרגל המגונה הזה, השתחררתי מהניקוטין שהגיע לכל פינה נידחת בגופי ומהעשן שהחדרתי לריאות על בסיס קבוע. בעיני עצמי ובעיני אחרים, הפכתי לגיבורה.

★

מניסיון של שנים עם אנשים בהרצאות, קורסים, אימונים אחד על אחד ושיחות עומק, גיליתי שאנשים רבים מפרשים את המציאות באופן הבא "אנשים השתגעו, כולם רודפים היום רק אחרי כסף, אחרי קריירה. פעם זה לא היה ככה".

ותמיד אני מוצאת את עצמי כשאני מנסה להסביר: זה לא מדויק. פשוט לא מדויק.

אנשים הם אנשים הם אנשים. כולם רוצים לפרנס את המשפחה, להתפתח ולהגשים את עצמם, לשפר את מעמדם הכלכלי ורווחת חייהם, ובמילים אחרות – לשרוד בעולם כפי שנכון לאותו רגע. פוטנציאל ההתמכרות שלנו קיים והיה קיים גם לפני 50 שנים ולפני 2,000 שנים. לדעתי, הכלים והמציאות סביבנו הם שהשתנו, והם מאפשרים לנו התמכרות הרבה יותר קלה מבעבר.

★

לאותם אנשים שטוענים "פעם זה לא היה ככה", אני אומרת שפעם היו אילוצים אמיתיים שמנעו מאיתנו את העבודה המתמדת. אחרי שירד החושך, בעידן שלפני החשמל, העבודה היתה נפסקת מכורח הנסיבות. עד לפני עשרים שנה לא היה לפטופ עם חיבור לאינטרנט אלחוטי, לא היה מכשיר סמארטפון עם חיבור לדוא"ל מכל פינה בעולם. לא היו חברות גלובליות ושיחות ועידה עם ארה"ב באמצע הלילה.

אנחנו, כבני אדם (כלומר, בעלי חיים, עם חולשות), נוטים להתמכר. קשה לנו לשים לעצמנו גבולות. לכן, ברגע שמספר האילוצים הלך ופחת, והעולם הפך להיות חסר גבולות – הסתבכנו קשות. הסתחררנו אל מערבולת גדולה של זמינות, של רצון לתפוס הכול, ושל חוסר קשב משווע. עד כדי כך שהמשמעת העצמית שלנו לא מצליחה אפילו במשימות הכי פשוטות.

ולראיה, מתי בפעם האחרונה הייתם בפגישה, ידעתם שיש לכם תור לרופא שיניים, התעכבתם ואיחרתם לתור? זה קורה לכולם, כל הזמן. אנחנו פשוט לא מצליחים לעמוד בהתחייבויות הבסיסיות ביותר שלנו לעצמנו, בעקבות עודף האפשרויות והמחשבה שהכול מונח לפנינו על מגש של כסף.

העולם השתגע, אבל אנחנו, בני האדם, לא השתנינו. כיום אנחנו פשוט צריכים לנקוט בפעולות הרבה יותר משמעותיות וחותכות כדי להוביל לשינוי בחיים שלנו. הרצון שלנו להיות פעילים יותר, לשפר את חיי המשפחה, התזונה והאושר – נמצא בעמדת נחיתות מול העולם האינסופי של האפשרויות.

המסקנה: כדי לשנות משהו, אנחנו צריכים לחזור לאותה נקודה שבה אין לנו שום בחירה!

כמובן שזה עומד בניגוד גמור לכל מה שהעולם מציע לנו ובניגוד לאופי הטבעי שלנו. אבל אין ברירה, במצב החיים הנוכחי נדמה שאנחנו זקוקים לגיבור-על כדי שיציל אותנו מעצמנו.

החדשות הטובות: זה אפשרי. כולנו יכולים להיות גיבורי-על ולהציל את היום, את העולם, את החיים היומיומיים שלנו.

הגיבור: אתה!

הביטו בראי.

גיבור-העל היחיד שיכול להציל אתכם מביט בכם חזרה. לא פסיכולוג, לא מאמן אישי ולא מנטור. רק אדם אחד יכול לשנות את חייכם באמת, והוא האדם היחיד שנמצא אתכם 24/7, ללא הפסקה.

זה לא כל כך קשה. אחרי הכול, הכוחות נמצאים בפנים. הם תמיד היו שם. גיבורי-על, בעולם האמיתי הם אנשים רגילים לגמרי שנקלעו לסיטואציות בלתי רגילות ועשו כמיטב יכולתם. ובכן, זו בדיוק הסיטואציה שבה כולנו נמצאים בה. ההבדל היחיד הוא שעד לרגע זה אולי לא הייתם מודעים לה, ואם כן, לא ידעתם מה לעשות. ובכן, זה הולך להשתנות.

★

תכירו את יונתן, עורך דין פלילי עסוק וטרוד. הוא התראיין לתוכנית טלוויזיה תיעודית בנושא איזון וקריירה, שבה נשאל אם הוא מצליח לאזן בין הקריירה למשפחה. התשובה הייתה כמעט ידועה מראש: חרף רצונו, על אף שהוא מבין שהוא מפסיד זמן יקר ערך עם ילדיו ואפילו אחרי שאשתו הציעה לו להסכים ליום בילוי קצר עם הילדים פעם בשבוע, הוא פשוט לא מצליח לאזן.

גם ליונתן, כמו לי, יש הרגלים שנראים לו שליליים והוא היה רוצה להיפטר מהם. הישארות עד מאוחר בעבודה והחיבור המתמיד עם המשרד הם מההרגלים הנפוצים והכואבים ביותר של העידן המודרני. יונתן המסכן "ניסה כמעט כל דבר", להגדרתו, ופשוט לא הצליח להשתחרר מכבלי העבודה אל חיק המשפחה.

לכולנו יש רצון גדול לממש החלטות חשובות בחיים, אך מצד שני פחדים גדולים אף יותר והסברים שנראים לנו הגיוניים לחלוטין לכך שאנחנו לא מבצעים את אותן החלטות. בספר זה תוכלו למצוא שיטה מסודרת ואפקטיבית שתעזור לכם לבצע את ההחלטות שקיבלתם אבל מעולם לא הצלחתם ליישם.

למשל, ממש כמו יונתן, כמעט כולנו אומרים לעצמנו שהיינו רוצים להיות קצת פחות בעבודה ויותר עם המשפחה. אך לרובנו יש הסברים ותירוצים רבים לכך שאנחנו נשארים יותר מדי זמן במשרד. כמה פעמים אמרתם לעצמכם משפטים כמו "אני עובד קשה עם הרבה שעות נוספות, משמע אני חרוץ", "אי אפשר בלעדי במשרד", או אולי "זה בשביל לפרנס את הילדים והמשפחה" ועוד ועוד. מדובר בפרדיגמות שבנינו במהלך השנים כדי להסביר לעצמנו את חוסר האיזון בחיים שלנו.

★

כמעט כולנו היינו רוצים להיות בריאים ופעילים יותר, אך כמה פעמים הצהרתם בפני החברים שלכם ש"אם אני לא עושה ספורט שלוש פעמים בשבוע, זה לא שווה", או "אני נרשם למכון כושר בשבוע הבא"?

גם בקשר לתזונה שלנו, אנחנו מוצאים את עצמנו יושבים וטורפים ג'אנק פוד מול הטלוויזיה תוך כדי מחשבה על "אני מפסיק לאכול שטויות ומתחיל לאכול רק גזר ומלפפונים בתור חטיף". התזונה שלנו הרי חשובה לנו. אנחנו גם יודעים, פחות או יותר, שהיא משפיעה לרעה על הבריאות שלנו. אך אנחנו ממשיכים להימשך אל מדפי החטיפים המלוחים, המטוגנים והמסוכרים בסופרמרקט.

בכל תחומי החיים שלנו אנחנו מקיפים את עצמנו בסיבות שלא לעבור שינוי ולא לשפר את איכות החיים שלנו. למה לא להפסיק לעשן? למה לא להתחיל פעילות ספורטיבית? למה להמשיך לשבת בעבודה במשך שעות על גבי שעות? כפי שנראה בהמשך, אנחנו לא פוגעים רק באיכות החיים, אלא גם בבריאות העכשווית והעתידית שלנו, בגלל חוסר איזון הורמונלי.

איך עושים את זה?

שלב 1: יוצאים ממלכוד המטרות השגויות

לפני שיוצאים למסע, חשוב לדעת לאן יוצאים. מהי המטרה שלנו. מהן הבעיות החבויות והגלויות שלנו. גם מטפס ההרים הטוב בעולם לא יגיע לראש האוורסט אם יבחר לצאת בכיוון ההפוך.

בחירת המטרות הנכונות אינה הכול – אבל היא הדבר הראשון.

זו הנקודה שבה כה רבים מאיתנו כושלים. אנחנו לא מגיעים למטרות שלנו – פשוט כי אנחנו מגדירים אותן לא נכון. אנחנו לא מאבחנים נכון את הבעיות שלנו ואת מקורן.

בואו נעבוד על זה קצת.

המטרה: להיות בריאים?

ראשית, בואו נודה כי אין לנו כמיהה או מוטיבציה אמיתית לשמור על הבריאות.

מה כן יש לנו? רצון לא להיות חולים.

הסכימו איתי שאם היינו יכולים לאכול מה שמתחשק לנו, לשתות רק אלכוהול ושתייה קלה ללא הגבלה, לעשן, לא לעשות ספורט בכלל ולא להיות חולים, היינו חותמים על העסקה הזו בקלות רבה. במוחנו, "בריא" אינו מקביל ל"לא חולה". להיות בריא זה מומלץ. להיות לא חולה? חובה.

בנוסף, אין ספק כי משמעות המונח "להיות בריא" השתנתה עם השנים. בעבר, כאשר כל מה ששאפנו אליו הוא לשרוד מול האריות ולקבל מספיק מזון, "להיות בריא" היה לשמור על גוף שלם וחזק מספיק בשביל להתקיים. לשרוד. אך בעולם המודרני שלנו, "להיות בריא", או לא להיות חולה, הפכה למשימה אחרת לחלוטין. ועדיין קשה מאין כמותה.

תחום הרפואה התקדם בצורה מטאורית במאה השנים האחרונות. המחלות הסופניות של העבר הרחוק נעלמו, או הפכו אט אט למחלות כרוניות ויום-יומיות. אך במקביל, כאמור, החלו בני האדם לסבול ממחלות של העידן החדש, כגון מחלות אוטואימוניות, מחלות לב, סוכרת והשמנת יתר. כל המרכיבים השליליים שציינו קודם לכן – חוסר פעילות, תזונה גרועה, זמן מסך אין סופי, סטרס תמידי – מסבים נזק לבריאות שלנו ומקשים עלינו לשמור על גוף נקי ממחלות.

הצורך ההישרדותי עבר לעולם העבודה המטורף, שמפעיל עלינו הרבה יותר לחצים מאשר ה"אריות". היום, "להיות בריא"

עדיין משמעו לשמור על גוף שלם וחזק מספיק בשביל להתקיים – אך הקיום הוא בשוק העבודה. ובשוק העבודה אין אריות שרצים אחרינו, אלא מסכים שמחכים לנו, במשך שעות, מול כיסאות משרדיים. אנחנו מקלידים את עצמנו למוות.

למה זה כל כך קשה וחמקמק?

נראה שכל שני וחמישי גומלת בליבנו החלטה "להיכנס לכושר", מה שגורר עשיית מנוי שנתי לחדר הכושר הקרוב לביתנו. אחרי שבועיים אינטנסיביים של התייצבות בחדר הכושר, אנחנו מתחילים לחפף, עד שמספר חודשים לאחר מכן חדר הכושר נזנח ואנחנו חוזרים לחוסר פעילות.

כמה פעמים התחלנו "לעשות הליכות" בפארק, עם החלטה לצאת לפחות 3 פעמים בשבוע, עם יעד של 10 ק"מ ריצה תוך שבועיים? החלטה שכזו גם כוללת קניית נעלי ספורט משוכללות מהדגם החדש ביותר, כי מגיע לנו רק הטוב ביותר. האם גם אצלכם נעלי הספורט הופכות למוצג מוזיאוני שצובר אבק במדפים העליונים של הארון, עד לפעם הבאה שבה נחליט לעשות ספורט? ואז כבר נצטרך לקנות נעליים מדגם חדיש יותר...

האם אתם יכולים לספור את כמות הפעמים שבהן התחלתם בדיאטה? וכמה זמן שרדה התזונה החדשה שהנהגתם לעצמכם, עם "שתי פרוסות לחם קל וגבינה רזה" לארוחת בוקר?

נראה שבעיית עודף המשקל אמנם נמצאת במודעות של רובנו, אך הפתרונות שאנחנו מנסים למצוא לה אינם בריאים בעצמם – דיאטות עם תזונה דלה מדי, ללא איזון, שהמטרה היחידה שלהן היא איבוד משקל, ועדיף הרבה ועכשיו.

למעשנים שבינינו, מיותר אפילו לספור את הפעמים שהחליטו להפסיק לעשן, "כי זה יקר ומזיק לבריאות". המעשנים מנסים לחתוך את ההרגל המגונה בכל דרך אפשרית, ולהפוך לאנשים בריאים ושמחים, שמתלוננים על המעשנים סביבם. אך אחוז

גבוה מדי מתוכם חוזר לעשן, כדי להפיג את הסטרס שנצבר במהלך היום והלו״ז המשוגע שהעולם מכתיב. מעגל הקסמים שוב חוזר לפעול ולהפחית את איכות החיים שלנו.

העולם המודרני לא מותיר לנו מרווח גדול לדאוג לבריאות שלנו – כשהעבודה האינטנסיבית נמתחת עד הערב, אין זמן לבשל והמזונות בסופר מרקט הממוצע ממכרים ומזיקים כפי שכבר נוכחנו לדעת, הבריאות תופסת את המקום השני, מלבד הצהרות חוזרות ונשנות על השינוי המתקרב.

אנחנו לא פועלים מתוך מטרה להיות בריאים, אלא מתוך מטרה להחלים ממחלות.

כלומר, רק כאשר יש בעיות מסוימות שדורשות טיפול, אנחנו הולכים לרופא ומנסים לטפל בבעיה. המוטיבציה היא לא לקבל התקף לב או סרטן ריאות, אך לא יותר מכך. כתוצאה מכך, באופן שוטף, אנחנו מזניחים את השמירה על הבריאות שלנו והתחזוקה של גופנו באופן יום-יומי. אולי בגלל העולם המטורף והלחוץ, אולי בגלל שאננות או היסמכות מוגזמת על הרפואה המודרנית שתפתור כל מצב (״אז יעשו לי צנתור, לא נורא״), אנחנו לא משקיעים בפעולה אקטיבית וברורה לשמירה ולשיפור הבריאות שלנו, במיוחד על רקע התזונה וסגנון החיים שלנו, שרק פוגעים בבריאותנו.

אחת הבעיות המרכזיות לכך שקשה לנו להנהיג פעילות גופנית קבועה או תזונה נכונה כדי לשמור על הבריאות, היא שההשלכות השליליות של החלטות אלה הן בטווח הרחוק ואינן מידיות. המחלות הכרוניות של תקופתנו אינן אריה רעב שיטרוף אותנו אם לא נברח, אלא משהו רחוק מהעין שיצוץ, חס וחלילה, רק בעוד מספר שנים שבהן נזניח את הכושר הגופני שלנו ונאביס את עצמנו במזון לא בריא. יתר על כן, התגמול החיובי של פעילות גופנית ושמירה על הבריאות אינו נראה לעין באופן ברור, אלא מתבטא במניעה של בעיות בטווח הרחוק. ולמי יש זמן לזה?

אחת הפרדיגמות החביבות עלי בנושא תזונה היא ההצהרה הפופולארית "לא צריך להיות קיצוני באוכל, צריך לאכול קצת מכל דבר". אם אתם מחזיקים במקרה בתפיסת עולם שכזאת, כדאי לחשוב עליה מחדש, משום שהאמונה הזו רק משמרת את המצב שלכם, ללא סיכוי לשינוי אמיתי בתזונה. גם אם תמשיכו לאכול רק קצת ממוצרי המזון הממכרים והמזיקים, לא יתחולל שינוי אמיתי בגופכם ולא תצליחו לעשות את השינוי באמת.

המטרה האמיתית: להציל את עצמנו מפני מחלות

לאור כל זאת המטרה הנכונה היא איך לחיות חיים שמונעים מחלות ולא בהכרח להפוך לפריקים של בריאות. איך לרכוש הרגלים אוטומטיים שיגנו עלינו מפני התחלואה של העידן המודרני. איך לפעול בחיי היום יום כאילו המשבר הבריאותי כבר פקד אותנו ולהציל את עצמנו כגיבורים. השיטה המוצעת בספר תעניק לכם את הכלים והאסטרטגיות לעשות זאת עם פחות מאמץ.

המטרה: להיות מאוזנים?

הרצון והשאיפה לאיזון בין עבודה לחיים פרטיים אינו מובן מאליו. חלק גדול מהאוכלוסייה לא שואף כלל לאיזון. בדומה לנושא הבריאות, אנשים רבים לא מתייחסים לנושא האיזון אלא אם צצה בעיה של ממש, כמו משבר בחיי הנישואים, בעיה מול הילד או מקרה חמור בתחום הבריאותי. אנשים רבים שמים באופן שגרתי את המשפחה והתחביבים בעדיפות משנית, אחרי העבודה, ההצלחה המקצועית ופיתוח הקריירה ורק כשיש משבר מתפנים לטפל בבעיה.

העומס הרב בחיינו מאלץ אותנו לוותר על משהו. רובנו המכריע מוצא את עצמו מוותר על זמן משפחה, פעילות גופנית או בישול בריא ולא מוותר על עוד שעות עבודה – פשוט כי התרבות של מקום העבודה בעידן המודרני יוצרת סנקציות של

ממש למי שהולך מוקדם הביתה או יוצא לחופשה. האם קרה לכם בעבר שהמנהל הישיר שלכם עטה על פניו פרצוף חמוץ רק למשמע הבקשה לחופשה שנתית של כמה ימים? רוב הסיכויים שהתשובה חיובית, אם הוא ומקום העבודה נטועים בפרדיגמות המקדשות את כמות ההשקעה בעבודה על חשבון כל דבר אחר.

מספיק המבט שהבוס שלכם זורק לעברכם אם אתם יוצאים בשעה מוקדמת יותר, כדי להשפיע על המעמד שלכם וגם על התחושות האישיות שלכם באשר להחלטה שעשיתם. הצורך בקביעת ישיבות בשעה מוקדמת רק בגללכם תבדיל אתכם בתור "הכבשה השחורה" של המשרד. העובדה שכולם נשארים עד מאוחר כל הזמן לא עוזרת גם היא. המבנה החברתי שנוצר הוא כזה המאפשר השקעה בעבודה, אבל גורר מחיר כבד בחיים הפרטיים.

ואז, אחרי יום עבודה קשה ועמוס, האם באמת תהיה לנו מוטיבציה לצאת לפארק עם הילדים, או לצאת בערב עם הבן/ת זוג? רוב הסיכויים שהתשובה שלילית. ברשימת המטרות שלנו, פעילות מהנה עם בני המשפחה נדחקת לתחתית הרשימה ולרוב נזנחת לחלוטין.

★

העולם דוחק אותנו בכל פעם לפינה אחרת – העבודה מלחיצה מדי אז אנחנו מוותרים על זמן משפחה, זמן המשפחה המועט מונע מאיתנו לשמור על בריאות מבחינת פעילות גופנית ותזונה, מה שמוביל אותנו ללחץ בקשר לבעיות בריאות מה שמוביל ללחץ בקשר לפרנסה ולעבודה. וחוזר חלילה.

יש גם כאלו שכן שואפים לאיזון בין העבודה לחיים הפרטיים לפני שמגיע המשבר. הבעיה של אנשים אלה היא הקושי לעמוד באתגרי העולם המודרני. הוא זה שמניח מכשולים, וירטואליים וממשיים, בדרך לאיזון. ההחלטות שלהם בדרך כלל נכונות

ונמצאות בכיוון חיובי, אך הבעיה הגדולה היא חוסר היכולת שלהם לבצע אותן. החלטות כמו:

- להגיע לפחות פעם בשבוע מוקדם הביתה.
- לא לענות למיילים ולהודעות בקשר לעבודה בזמן שאתם בבית.
- לקחת חופשה של שבוע כל כמה חודשים, ולבלות אותה רק עם המשפחה או החברים, בניתוק מוחלט.
- להגיע הביתה לפני שהילדים הולכים לישון.
- לא לעבוד בסופי שבוע.
- להגיד לא לפרויקט נוסף כשאנחנו עמוסים מעל הראש.

אז למה באמת אנחנו נשארים ברמת ההחלטה ולא ברמת הביצוע? מה מונע מאיתנו לקום מהכיסא בארבע ולהגיע הביתה אל המשפחה? או להפסיק לקנות את החטיפים המלוחים והלא בריאים בסופרמרקט? הסיבה המרכזית היא היעדר אילוצים וגבולות.

לאחר כל פעם שאנחנו לא מצליחים להוציא לפועל אחת מההחלטות האלו, יש פרדיגמה שמשתרשת בנו. חוסר ההצלחה בעבר מוביל אותנו לחוסר יוזמה בהווה וכתוצאה מכך לפגיעה בעתיד.

כאן אנחנו חוזרים לפחד או לקיבעון שהפרדיגמה מטילה עלינו. אותו פחד שגרם לי לא להרצות באנגלית. הפרדיגמות שאומרות "אי אפשר באמת לאזן בין עבודה לחיים פרטיים", "אני אזלול עכשיו ואטפל בבעיות הבריאותיות אחר-כך" או "אני שונא פעילות גופנית", מוטמעות בנו כל כך חזק, עד שאנחנו מפחדים לשבור אותן ולצאת לדרך חדשה. ובשביל להתמודד עם פחד, צריך אמצעים חזקים.

רבים נכנעו לפרדיגמה הגדולה ביותר של תחום האיזון: "אי אפשר להצליח בקריירה מבלי להקריב את החיים הפרטיים". שלא לדבר על הפרדיגמה החדשה בתחום האיזון: "אין איזון בעידן המודרני – הכול מתערבב עם הכול".

בעיני, זה אחד המשפטים שהמציאו אנשים לא מאוזנים, שרוצים לתרץ לעצמם למה זה בסדר או למה אין ברירה. המציאות האמיתית שהמשפט הזה מנסה לשקף, היא שהעבודה והטלפון הנייד (עם מה שהוא מכיל) התערבבו עם הכול.

אבל יש מספר דברים קריטיים שאינם מתערבבים, עדיין. הילדים ובני הזוג שלכם לא נמצאים איתכם בעבודה ואתם לא מבלים איתם באמצע היום. מרביתכם עדיין לא עושים ספורט באמצע יום עבודה – ואם כן, זה בדרך כלל מאריך את היום שלכם בעבודה. במילים אחרות – העבודה נשארה טהורה, לא מתערבבת בדבר.

לעומת זאת, כשאתם מגיעים הביתה – העבודה והחיבור לרשתות חברתיות מתערבבים בכל פעילות כמעט בבית. ברחיצת הילד, בהשכבתו לישון, בבילוי עם חברים ובסופי שבוע. כך אנחנו ממשיכים להשקיע את חיינו בעבודה, ואומרים שלום לילדים שלנו רק בסופי שבוע, במקרה הטוב. רובנו, אם לא כולנו, ממש לא מממשים את הרצון והכמיהה ליותר חיים פרטיים ופחות עבודה.

★

מלבד הפרדיגמה הראשית והפרדיגמה החדשה, יש לנו סיבות נוספות לחוסר האיזון הזה. אם לא תמצאו את עצמכם בין המשפטים הבאים, שפר עליכם גורלכם וככל הנראה מצאתם תירוץ אחר ומקורי יותר לחוסר האיזון בחיים שלכם:

- אין ברירה, על מנת להצליח בקריירה צריך להקריב דברים אחרים.
- אני עובד קשה עם הרבה שעות נוספות, משמע אני חרוץ.
- אני עסוק, משמע אני חשוב.
- אני זמין גם מחוץ לשעות עבודתי, משמע אני מצוין, מקצוען ושרותי.

- עובד נאמן שם את העבודה תמיד במקום הראשון.
- אני עושה תפקיד מאוד חשוב, הרבה אנשים תלויים בי, לכן אין לי ברירה.
- אני לא יכול להרשות לעצמי ללכת בזמן לסידורים – זה לא לעניין כי תמיד יש עבודה לעשות.
- על מנת לעמוד בלוחות זמנים חייבים לעבוד הרבה שעות.
- אם לא אהיה בשטח כל הזמן העבודה לא תתבצע כמו שצריך.
- אני לא אספיק אם אעבוד פחות.
- לא ניתן לעבוד באופן גמיש במשרות בכירות.
- אין ברירה, על מנת להיות הורה טוב ומשקיען צריך לוותר על קריירה.
- אם אני יוצא מוקדם היום, מחר אני חייב להישאר עד מאוחר.
- לא נורא... אני אפרוש מוקדם.
- זה בשביל הילדים.
- אין לי ברירה, במקצוע שבו אני עובד לא יהיה לעולם איזון.
- אין מה לעשות, אני עובד במקום עבודה שלא מאפשר איזון.
- אין ברירה, זה המחיר לרמת חיים גבוהה.
- לא נורא... אני נח בחופשות.
- העבודה היא התחביב שלי, אני מאוד נהנה, לכן זה בסדר שחיי מרוכזים בקריירה בלבד.

אם אמרתם לעצמכם את אחד מהמשפטים האלה בשנים האחרונות, אל דאגה. אתם בחברת הרוב המכריע של האוכלוסייה בעולם המודרני, אלה שמנסים להתמודד עם הרצון לשלב את החיים הפרטיים יחד עם משרות תובעניות ושוק עבודה משוגע.

ההבדל ביניכם לבין כל השאר הוא שהרצון שלכם הביא אתכם לחפש אחר דרכים יצירתיות להשגת האיזון. כמו הספר הזה, למשל, שילמד אתכם שיטה ברורה ופשוטה שתעזור לכם לנטרל את התירוצים ולעמוד ביעדים שלכם.

הדילמה של רוני

אחד הלקוחות שלי החזיק בפרדיגמה של "אין מה לעשות, אני עושה את זה למען הילדים". במהלך השנים גיליתי כי הפרדיגמה הזאת עולה חזק בעיקר בקרב גברים שהם המפרנסים הראשיים ובאופן נדיר בקרב נשים שהן המפרנסות הראשיות.

כשבחנתי לעומק את התפיסה הזאת עם אחד מלקוחותי, סמנכ"ל בכיר בחברת הפקות וכנסים בשם רוני, גילינו כי העול של להיות מפרנס ראשי מלחיץ אותו. הוא חשש כי אם לא יעשה את המקסימום בעבודה בלהרשים לקוחות, הוא לא יצליח להמשיך לטפס במעלה הפירמידה הארגונית. בנוסף, השמירה על רמת החיים שאליה הוא ובני משפחתו הורגלו היוותה עוד מסמר בארון ה"שעות נוספות" שהוא סגר על עצמו.

לרוני היה מאוד קשה לעשות את השינוי ולהיות יותר מאוזן. לא רק בגלל התפיסות הללו, אלא גם משום שבת זוגו נתנה לו גיבוי מלא לכך והגדירה כי "מטלות הבית וגידול הילדים עליה, והפרנסה – עליו". הבעיה הגדולה במודל הזה היא שלרוני לא היה מי ומה שיגרום לו להגיע הביתה בזמן. לא היו אילוצים בכלל. אחרי שנים ארוכות של חיים כאלה הוא חש החמצה גדולה וריחוק מהילדים כי הוא לא היה מספיק מעורב בחייהם.

המשבר הראשון שלו צף כשהילד הצעיר שלו, בן השמונה, התבקש לעשות עבודה בבית הספר ולכתוב כיצד הוא מבלה עם כל אחד מהוריו ובחלק של האבא השאיר דף ריק וכתב "עם אבא אני לא עושה כלום". יש לציין כי הרבה משפחות שבהן חלוקת התפקידים מתבצעת באופן הזה משוכנעות כי בעצם יש כאן יופי של פרגון הדדי ועזרה לבן הזוג המפרנס. אבל המציאות מוכיחה בדיוק להיפך, גם בן הזוג המפרנס נפגע, כי המחיר בטווח הארוך כואב והרבה פעמים לא ניתן לתיקון.

יתר על כן, גם בן הזוג שנמצא בבית מתחיל בשלב מסוים להרגיש ממורמר על כך שוויתר על החלומות שלו בתחום ההגשמה העצמית. זוגות כאלה לעתים מתגרשים ונפרדים בסופו

של דבר, עם הרבה האשמות הדדיות. לשמחתי, רוני הבין זאת. הוא הצליח לשפר באופן הדרגתי את היעילות שלו בעבודה, כך שהוא לא איבד שליטה על ההספק במשימותיו ובאיכות השרות מול הלקוחות, כל זאת בשילוב יציאות מוקדמות הביתה לפחות פעמיים בשבוע ובילוי של "אחד על אחד" עם כל אחד מילדיו. משימה מאתגרת, בהתחשב בעובדה שהיו לו 5 ילדים.

רוני חווה משבר, הבין שהעולם שהוא חי בו ללא אילוצים הוא זה שמכשיל אותו מלהגיע הביתה, כתוצאה מכך נאלץ להציל את עצמו ולהתגבר על הפחדים והפרדיגמות. הוא הפך לגיבור-על.

האם יש נוסחה מדעית לאיזון?

אין מתכון בטוח ליצירת איזון בחיים. מדובר בנוסחה מאוד אישית, שתלויה בהרבה מאוד גורמים. באחת ההרצאות ניגשה אלי בחורה צעירה שסיפרה לי שהיא חולת קרוהן, מחלת מעיים שעשויה לנבוע מלחץ. הבקשה שלה היתה פשוטה, לפחות לדעתה: "כתבי לי מתכון לאיזון. כמה שעות צריך לעבוד בשביל להיות מאוזן?"

מהשאלה הזו הבנתי שאנשים כמהים להנחיות, למגבלות, לאילוצים, שעליהם אדבר בהמשך.

חשוב להסביר שלכל אדם יש דרך אופטימלית משלו להתמודד עם חוסר האיזון ולהביא את עצמו לאיזון. יש אנשים שלוקחים את הלחץ באופן חיובי, ויש אנשים שמקבלים התקף לב מכל לחץ קטן. יש מי שיכול להרשות לעצמו מבחינה כלכלית לעבור לחצי משרה, ויש מי שלא. הצעדים הנכונים תלויים בגורמים רבים שדורשים הבנה מעמיקה בסיטואציה ובבן האדם.

עם זאת, מהניסיון שכלל הרצאות מול קהלים שונים וניהול תהליכים מול עובדים בתחילת הדרך ועד מנהלים מנוסים ובכירים בתעשייה, זיהיתי מספר פרמטרים ומדדים שתמיד מוכיחים את עצמם כנכונים באשר לאיזון בריא בין העבודה

לחיים הפרטיים. ליתר דיוק, גיליתי שאנשים נותנים פרשנות שונה באשר למשמעות של איזון, והם לא בהכרח יודעים להעיד על עצמם עד כמה הם מאוזנים או לא. אנשים רבים העובדים שעות רבות, מעידים כי העבודה היא גם תחביב עבורם, כך שלכאורה אין שום בעיה בחיים שלהם.

איך אני יודע אם יצאתי מאיזון? למרות שאני מרוצה ממספר השעות שאני מבלה בעבודה

הצעד הראשון שלנו הוא לגלות האם אנחנו חיים בחוסר איזון. לשם כך עלינו לשאול את עצמנו מספר שאלות בסיסיות שייתנו לנו רמז על המצב הנוכחי שלנו:

1. **האם מישהו במעגל הקרוב אליכם – חברים, בן\בת זוג, הורים, ילדים – מרגיש שאין לו מספיק זמן איתכם, או שהוא פגוע מכם וכועס עליכם?** אל תענו בשמם. פנו אליהם ובקשו מהם לענות בשיא הכנות. אל תוותרו עד לקבלת תשובה כנה ואמיתית, שתראה לכם שאולי בכל זאת יש מי שנפגע מהשעות הרבות שלכם במשרד או בשיחות ועידה אל תוך הלילה.
2. **האם אתם מטופלים כראוי ברמה הבריאותית?** חשבו על היבטים של שעות שינה מספקות, תזונה סבירה ופעילות ספורטיבית. אם אתם מזהים מחסור באחד מהם, או שינוי לרעה בתזונה\ספורט או שעות שינה שהיו לכם בעבר, קיים סיכוי גבוה מאוד לכך ששעות העבודה הארוכות פוגעות בדיוק בתחומים האלה. מדובר בהשפעה שלא נראית לנו ישירה וברורה, אך השעות הארוכות במשרד משנות לנו את סדר היום, נוגסות לנו בזמן הפנוי שבעבר ניצלנו לבישול\ריצה\שינה, והבריאות שלנו מתדרדרת בעקבות כך.
3. **האם יש לכם עוד תחומי עניין בחיים מלבד העבודה?** כפי שכבר ראיתם, ההצהרה "העבודה היא התחביב שלי" אינה משכנעת אותי. גם אם אתם נהנים מכל דקה בעבודה, אם אין

לכם תחום עניין נוסף לעבודה, הדבר מעיד על בעיה כלשהי. גם אם אתם מסרבים להכיר בבעיה, התמקדות בעבודה בלבד, גם בשעות שהיו אמורות להיות מוקדשות לתחביב נקי מכל אחריות ופרנסה, היא בעיה שיוצרת חוסר איזון בחיים.

המטרה האמיתית: להציל את עצמך ממשבר אישי בחיים הפרטיים

כשאנחנו פועלים מתוך שליחות להציל את החיים הפרטיים שלנו ממשבר עתידי ובלתי נמנע, נוכל לגייס כלים, אסטרטגיות וכוחות שלא היו ברשותנו אם רק היינו שמים לעצמנו מטרה לשפר את האיזון בין העבודה לחיים הפרטיים.

אולי עד עכשיו, פשוט לא ידענו איך לעשות את זה נכון.

היופי בשיטה שנלמד כאן הוא שהיא מעניקה כלים לשני סוגי האנשים: גם לאלה שהגיעו למשבר ומחפשים טיפול בבעיה, וגם למי שבאופן טבעי שואפים לאיזון ומחפשים דרכים יצירתיות להשיג אותו.

עקרונות הזהב לקביעת מטרות של גיבור-על:

1. המטרה צריכה להיות דרמטית ומצילת חיים.
2. בשלב הראשון לא בהכרח מתחברים רגשית למטרה.
3. הפרדיגמות שעומדות כנגד המטרה מתגמדות אל מול הצלת החיים הפרטיים או הבריאות.
4. בשלב מתקדם כשאתה מדמיין את המטרה מושגת אתה חש התעלות ואושר.

שלב 2: יוצרים משבר
שרק גיבור-על יכול לפתור

זו ציפור? זה מטוס? לא, זה גיבור-על.

הוא תמיד יופיע ברגע הנכון ויציל את המצב. הוא היחיד שיכול לעשות את זה, כשכל אמצעי אחר כשל, כשאין יותר "פלאן בי" (תוכנית חלופית). או שהוא יופיע – או שיקרה פה אסון. הוא משתמש ביכולות המיוחדות שלו, עושה את מעשה הגבורה – ובדרך כלל גם לא מצפה לתודה. מבחינתו, הוא פשוט עשה את מה שעליו לעשות, אבל בלב שלנו – הוא ראוי לכל שבח ולכל תודה.

הסוד: כל אחד מאיתנו יכול להיות גיבור-על.

תחשבו, למשל, על אותו אבא, שיודע שהבן הקטן שלו צריך לצאת מהגן – אבל אף אחד לא יכול לקחת אותו הביתה. אף אחד. לא האמא, לא הסבתא, לא המטפלת. רק האבא יכול להציל את המצב. רק הוא יכול להציל את הילד שלו מגורל של בדידות מבולבלת על המדרכה מול הגן.

אותו אבא ימריא מחדר הישיבות, ולא משנה עם מי הוא יושב. הוא ייכנס לבאטמוביל הפרטית שלו, ויטוס כדי להציל את הילד שלו. הוא יילחם בתנועה, יתגבר על טלפונים, ייאבק בישיבות, ויגיע בזמן. כי אין ברירה אחרת.

ובסוף, כשהבן הקטן שלו יראה אותו, והעיניים שלו יידלקו משמחה, והיד הקטנה שלו תשתלב ביד הגדולה של אבא – הוא גם לא יצפה לתודה. כי מבחינתו, הוא פשוט עשה את מה שהיה צריך לעשות. הוא הציל את הילד שלו ממשבר. הוא היה היחידי שיכול לעשות את זה, והוא באמת עשה את זה. זה יהיה ה-Hero moment שלו. וגיבורים אמיתיים לא חושבים על עצמם כגיבורים. הם פשוט עושים את מה שהם חייבים לעשות.

ומה הוא עשה, בעצם, כדי להפוך לגיבור-על כזה?

הוא יצר לעצמו משבר מדומה על ידי אילוץ של "שדה תעופה", והוא השתמש בהורמונים ככוחות-על מחזקים וממכרים לחוויית השינוי והיחסים עם הילד שלו כפי שנראה עכשיו.

עקרון שדה התעופה

מה כל כך מיוחד בשדה תעופה?

בניגוד להרבה מצבים בחיים, שדה התעופה אינו סלחני. אם איחרנו את הטיסה שלנו – היא תצא בלעדינו. כל האחריות היא עלינו. את כל המחיר – אנחנו נשלם, ובמלואו.

והנה פלא: גם המאחרים הכי כרוניים מגיעים לטיסות שלהם בזמן. כי הם חייבים.

כשאנחנו מפעילים אילוץ שדה תעופה, אנחנו מייצרים מצב שבו באמת אין לנו ברירה. זהו מצב סכנה מוחשי, שאליו אנחנו מגיבים באופן חד משמעי, לא מתלבטים ולא מהססים. במצב כזה אנחנו מקבלים כוחות, אנחנו אמיצים יותר ומפוקסים יותר מבמצב נינוח ורגוע. וכשאנחנו מצליחים במטרה – אנחנו עולים על המטוס, חווים את התרוממות הרוח של ההמראה, ובעצם עוברים Hero moment אמיתי.

אם יצרנו את אילוץ שדה התעופה הזה בחיים ה"אמיתיים" – ה-Hero moment אפילו יותר מוחשי. למה? כי בפועל אנחנו מצילים את עצמנו ממשבר עתידי בזוגיות, ביחסים עם הילדים, בבריאות שלנו, או בהגשמת החלומות שלנו.

החוויה של מצב משבר/סכנה מאפשרת לנו הזדמנות יוצאת דופן להיפגש עם חלק מנטלי שלנו, שאחרת מעולם לא היינו יודעים שהוא קיים.

בואו נבחר טיסה

כאשר אנחנו מכינים לעצמנו את רשימת הנושאים החשובים לנו ביותר, רוב הסיכויים שתחומים כמו "משפחה", "בריאות" ו"אושר" יהיו ממוקמים גבוה בראש הרשימה. אך כפי שכבר ראינו, לא מספיק לרצות "להיות בריא". גם לא להישבע לעצמנו שנראה יותר את המשפחה השנה. גם לא להחליט שאנחנו מתחילים תחביב.

הבעיה הגדולה שזיהיתי במהלך השנים, אצל הרוב המכריע של האנשים, היא ההצהרה "אם אני לא עושה את זה, זה כנראה לא מספיק חשוב".

אני משערת שגם לכם מוכרות ההצהרות האלה. הרי כל מה שאנחנו צריכים לעשות כדי להוציא משהו לפועל, הוא לשים את הנושא בראש סדר העדיפויות שלנו, להגיד לעצמנו שהוא מאוד מאוד חשוב, וכך נפעל ונקדם אותו בכל רגע נתון בחיים שלנו. לא?

הבעיה הגדולה היא שזה פשוט לא נכון. לא עומד במבחן המציאות. מדובר בתעתוע שאנחנו מפעילים על עצמנו יום-יום. בפועל, רשימת הדברים החשובים לנו בחיים אינה קשורה לרשימת הפעולות שאנחנו עושים במציאות.

על אף שאנחנו יודעים שעל מנת להיות בריא צריך לעסוק בפעילות ספורטיבית, ולמרות שאנחנו רואים בבריאות עניין חשוב מאוד, רק מעטים מאיתנו מתמידים בפעילות ספורטיבית מספיקה. תופעות דומות מתרחשות גם באיזון בין עבודה לחיים פרטיים ובתחום התזונה.

המסקנה שלי: העמדת נושא בראש סדר העדיפויות גורמת אך ורק להעמדת הנושא בראש סדר העדיפויות.

אין טעם להסתובב במשך שנים עם התחושה ש"אם זה היה מספיק חשוב לי, הייתי עושה את השינוי... אז כנראה שזה לא מספיק חשוב לי". התחושה הזו שגויה, וצריך למצוא פתרון אחר כדי לעשות שינוי.

אם נחזור ליונתן, עורך הדין שניסה וניסה אך לא הצליח להגיע מוקדם הביתה, נוכל לשאול כעת את השאלה המתבקשת – האם לדעתכם לא מספיק חשוב לו לראות את הילדים? האם הוא לא שם את הנושא בראש סדר העדיפויות שלו – ועדיין נכשל במשימה?

בדומה לכך, נוכל כולנו לשאול את עצמנו "האם הבריאות שלי חשובה לי?" התשובה חיובית, אין על כך ויכוח. אך

למרות שמדובר בנושא חשוב, האם כולם פועלים בהתאם? לא ממש. רובנו לא דואגים לבדיקות רפואיות תקופתיות, לפעילות ספורטיבית מתמדת ולתזונה בריאה. לרוב יש לנו תירוצים מוכנים מראש – באשר לספורט, אנחנו "עצלנים מדי". אם מדובר באוכל לא בריא, אנחנו "חלשים מדי", או ש"חינכו אותנו לא נכון" או למשל "לא אכפת לי איך אני נראה".

יש צורך בכלי חדש בחיים על מנת להגיע לשינוי. והכלי הזה הוא "שדה התעופה".

"שדה התעופה" נולד אצלי מתוך התנסות מול מנהלים בכירים, בעלי חברות, עובדים צעירים, בני משפחה וכמובן מול עצמי. בחנתי במשך שנים את נושא האיזון בחייהם והגעתי למסקנה על הצעדים שעובדים בפועל. מה שעבד בצורה הטובה והיעילה ביותר הוא אילוץ – אילוץ אמיתי ומשמעותי.

קריאה אחרונה לטיסה לשינוי בחיים

השעון מתקתק, הילדים עוד לא הלכו לישון, עוד לא בחרתם מה ללבוש והבייביסיטר מאחר. כמה פעמים בחיים יצא לכם לפספס ארוחה שאיחרתם אליה במסעדה? כמה פעמים יצא לכם להגיע להצגה או מופע באיחור ולהיתקל בסדרן שמגניב אתכם למושבים שלכם בחסות החשיכה? כמה פעמים יצא לכם לאחר לפגישות וישיבות בעבודה? או אפילו להבריז מהן? אני משערת שלא פעם ולא פעמיים.

לעומת זאת, כמה פעמים פספסתם טיסה בגלל איחור? לרוב אנחנו מגיעים כמה שעות טובות לפני הטיסה, מתעצבנים בתור להפקדת המזוודות, שורפים זמן בדיוטי פרי, הכול כדי לא לאחר לטיסה. אנחנו מגיעים עם מזוודה במשקל הנכון למגבלות חברת התעופה, ועם דרכון בתוקף. גם האנשים שתמיד מאחרים ואף פעם לא מתוכננים ומאורגנים, מגיעים בזמן לשדה התעופה, בזמן ועם כל הציוד הנדרש. אף אחד מהם לא עבר קואצ'ינג או ייעוץ לפני הטיסה על הגעה בזמן לשדה התעופה והכנה של כל המסמכים הדרושים.

הדבר היחיד שהשתנה, הדבר שמבדיל את הטיסה מהמסעדה וההצגה, הוא האילוץ שמחייב את אותם אנשים לעשות הכול, לרבות האנשים המאחרים והלא אחראיים, אחרת הסנקציה קשה ואכזרית: הם יפספסו את הטיסה.

הסיבה שחל בנו שינוי התנהגותי מרשים היא העובדה ששמים לנו גבולות מאוד מחמירים. הקולנוע והמסעדה מגדירים עבורנו מגבלה אחת בלבד: שעת הגעה. לעומת זאת, לקראת טיסה יש אלפי שלבים בדרך, מספר סוגי תורים והחתמות אינספור בדרכון.

גורמים רשמיים ומפחידים מעמידים אותנו בפני אילוצים, משאירים אותנו ללא יכולת בחירה או גמישות. אי אפשר להתקשר חצי שעה לפני הטיסה ולבקש לבטל, כמו שאנחנו עושים לעתים כשמדובר בהזמנה למסעדה. האילוצים של שדה התעופה חמורים, מגבילים וחד-משמעיים. אם לא נעבור את כל השלבים בצורה תקינה (נגיע עם דרכון, מזוודה במשקל המותר וכו'), לא ייתנו לנו לעלות על המטוס בדרך אל חופשת החלומות שלנו.

כאשר עמרי, הבן שלי, נסע לפולין למשלחת מטעם בית הספר, אחד החברים שלו איבד את הדרכון במהלך השהייה. החבר נאלץ להישאר בפולין, יחד עם אחד המורים שנאלץ להישאר איתו עד להוצאת דרכון חדש. שדה התעופה לא עושה פרוטקציות והקלות לאף אדם – הוא מציב בפנינו אילוצים חמורים וכולם צריכים להתיישר בפניהם.

לפני מספר שנים הרציתי מול קבוצת מנהלים בארגון ביטחוני בישראל. המשתתפים מילאו שאלון איזון, והתשובות העידו על מצב קיצוני למדי. בין כל הציונים הגרועים של המשתתפים בחדר בלטו שני מנהלים עם ציון טוב, שהעידו על עצמם שהם מצליחים לאזן בין העבודה לחיים הפרטיים. כאשר שאלנו אותם כיצד הם עושים זאת, אחד מהם ענה "חבר קרוב שלי עבר אירוע מוחי והייתי צריך לטפל בו", והשני ענה "אני גרוש ויש לי יום קבוע שבו התור שלי להוציא את הילדים מבית הספר".

בשני המקרים האלו היה מדובר במשבר ברמה האישית שהוביל לאילוצים בלתי מתפשרים בקשר לשעות העבודה.

עוד דוגמה מצוינת היא אחת המנהלות שאיתן עבדתי במהלך השנים. היו לה שלושה ילדים קטנים בבית והיא לעולם לא הצליחה להגיע מוקדם הביתה. כאשר התחלנו לעבוד יחד שאלתי מי מטפל בילדים בשעות שבהן היא לא נמצאת והתשובה היתה "אמא שלי". הדבר הראשון שעשינו כדי לשפר את המצב היה "לפטר" את הסבתא.

כפי שאתם רואים, עד שלאנשים האלה לא היה אילוץ לצאת מוקדם מהעבודה, שום דבר לא השתנה בחיים שלהם, ללא קשר לרצון לשפר את המצב ולאזן בין עבודה לחיים פרטיים.

התובנה שעלתה בראשי מנושא שדה התעופה היא שלאילוץ יש כוח חזק מאוד. הוא מוציא מאיתנו כוחות שלא תמיד ידענו שקיימים. ואם נלמד לנצל זאת למטרות חיוביות בחיים, ניצור פריצת דרך אמיתית.

לכן, מעכשיו ואילך אני מגדירה את האילוצים השונים בתור "שדות תעופה" בחיים. כעת נותר רק ללמוד כיצד לבנות לעצמנו שדות תעופה ולנצל אותם לטובתנו.

הקשר בין פרדוקס הבחירה ל"שדה תעופה"

בארי שוורץ, בספרו "פרדוקס הבחירה"[16] ובמאמרים רבים שכתב בנושא, מדבר על חופש הבחירה ושפע האפשרויות שיש לנו לבחור מביניהן בדור האחרון. הוא מתייחס לכך באופן שלילי ביותר, ומעדיף שיהיו לנו כמה שפחות אפשרויות לבחירה, לטובתנו. בדבריו הוא מסביר כי כאשר יש הרבה אפשרויות, לאחר שהאדם עושה את הבחירה הוא תמיד מאוכזב וחושב על מה שהפסיד באפשרויות האחרות.

העובד הנאמן, שיצא מוקדם על אף שהיתה לו אפשרות להישאר, יכול לבלות את שארית היום במחשבה על כמות העבודה שהפסיד ואובדן המעמד שלו במקום העבודה. לעומתו, העובד

שהחליט להישאר בעבודה למרות ההחלטה לצאת מוקדם, עשוי למצוא את עצמו מתייסר במשרד וחושב על הבילוי המשפחתי שהפסיד. לעומת זאת, אם נקשיב לעצתו של שוורץ ונצמצם את מספר האפשרויות לאחת בלבד, כפי ששדה התעופה עושה, נפחית את הסיכוי להרהורי חרטה ואכזבה מהבחירה שעשינו.

שיטת שדה התעופה משחררת אותנו, למעשה, מההתעסקות בשאר האפשרויות שלא מימשנו. ניתן להגיד זאת גם על בריאות ואושר: כאשר אנחנו קובעים מראש תור לכל הרופאים והבדיקות השנתיות, וכך מכניסים את עצמנו למערכת אילוצים, אנחנו למעשה מפנים את עצמנו לשמירה אקטיבית על הבריאות שלנו. כאשר החופשה השנתית הזוגית שלנו (בלי טלפונים סלולריים ודוא"ל בחופשה!), אינה מוטלת בספק ומשולמת חצי שנה מראש, אנחנו מפנים זמן מיוחד לטפח את הזוגיות שלנו.

זה גם הרעיון שעומד מאחורי המודל הידוע של "דחוף/חשוב", של סטיבן קובי. מודל זה, המשמש כבר שנים בסדנאות לאיזון ואפקטיביות, מדבר על כך שיש להקצות זמן ומקום לדברים ה"חשובים", כאשר במציאות אנחנו הולכים ונגררים לעשיית הדברים ה"דחופים", על חשבון החשובים – וכך, בעצם, אנחנו כל הזמן מכבים שריפות ולא מגיעים לשום דבר "חשוב".

מודל שדה התעופה פותר את הקונפליקט הזה, על ידי כך שהוא הופך את ה"חשוב" ל"דחוף". וכידוע, את המשימות הדחופות אנחנו תמיד עושים מהר יותר.

3 צעדים לבניית שדה תעופה מושלם לגיבור-על:

1. בוחרים מטרה שנכשלנו להשיג בעבר.
2. יוצרים משבר סביב אותה מטרה שרק אנחנו יכולים להציל או לתקן אותו.
3. מנטרלים את כל ה"עזרות" העומדות לרשותנו כך שלא תהיה שום בחירה אחרת מלבד לטוס ולהציל את המצב.

שלב 3: טסים להציל את המצב!

עכשיו, כשהמשימה החשובה הפכה לדחופה, היא גם מתבצעת. היא חייבת להתבצע. ופתאום הדברים החשובים באמת מתבצעים. הזמן עם הילדים. הדאגה לבריאות. טיפוח הזוגיות. הכול.

זה רגע מפנה בחיים, משתי סיבות.

הסיבה הראשונה היא המובנת מאליה: כל הדברים ה"חשובים" האלה באמת חשובים. כשהזוגיות טובה, כל החיים טובים יותר. כשמבלים עם הילדים זמן איכות, כל היום נראה אחרת, טוב יותר. שלא לדבר על כך שאורח חיים בריא מוביל לתחושה פיזית טובה יותר. הרי לא סתם כל הדברים האלה הוגדרו כ"חשובים".

הסיבה השנייה קשורה בעובדה שהפכתם לגיבורי-על. עשיתם את זה. הצלתם את המצב. הצבתם לעצמכם משימה, שעד כה היתה "בלתי אפשרית", ועמדתם בה. ועכשיו אתם מרגישים תחושת סיפוק עצומה. תחושת סיפוק חדשה, שלא היתה לכם עד כה.

תחושת הסיפוק הזו גם ממכרת. לאחר מספר פעמים אתם תרצו לחוות אותה עוד ועוד, להפוך אותה לדרך חיים. דרך חיים חדשה וטובה יותר.

בנקודות

- כדי להתמודד בהצלחה עם האתגרים של העולם המודרני, צריך להיות גיבור-על.
- ראשית, יש להגדיר לעצמנו מטרות נכונות – שמנוסחות נכון.
- שנית, יש ליצור משבר יזום בכל תחום "חשוב", שנהיה חייבים לפתור – ורק אנחנו נוכל לפתור.
- עושים זאת על ידי מודל "שדה התעופה": טיסה שיוצאת בזמן ללא כל אפשרות לדחות או לבטל.
- ואז פשוט צריך להספיק לטיסה... ולהציל את המצב.

פרק 3

בוח-העל של ההורמונים

"אתה הרבה יותר חזק ממה שאתה חושב. תסמוך עלי" – **סופרמן**
"You are much stronger than you think you are.
Trust me" – Superman

בתחילת הדרך של החברה שלי, דינמיקס, הגעתי לנקודה שבה היה ביקוש גבוה של שירותים – מה שגרם לעלייה בשעות העבודה שלי. מכיוון שלא הייתי מעוניינת בגדילה על ידי העסקת עובדים, נאלצתי לחשוב על דרך אחרת שבה העסק מתפתח מבלי שאני אעבוד יותר.

החלטתי לרדת לארבעה ימי עבודה בשבוע – וכתוצאה מכך קיוויתי שזה יאלץ אותי לבחור בקפידה גדולה יותר לקוחות רווחיים יותר ולייצר מוצרים רווחיים יותר. על מנת לייצר לעצמי שדה תעופה אמיתי, הודעתי לשני ילדיי הצעירים, אדם וגיא (שהיו אז בגן), שהחל מיום חמישי הקרוב ועד כיתה א', הם הולכים רק 4 ימים בשבוע לגן.

עד היום, למרות השנים הארוכות שעברו, אחד מהם נזכר בהתרגשות ביום שבו הודעתי להם, ומגדיר את היום הזה כאחד מהמאושרים והמשמחים בחייו. האילוץ הזה גרם לי לשפר את האפקטיביות שלי, משום שוויתרתי על פגישות ומשימות מיותרות שלא קידמו את העסק. לאחר זמן, האילוץ הפך להרגל.

★

שיטת "שדה התעופה" מאפשרת לכל אחד להכניס אילוצים מתוכננים אל תוך ההחלטות והמטרות החיוביות שאנחנו מגדירים לעצמנו בחיים – ולהשיג אותן.

כך נוצר שינוי קצר טווח. אך לאחר שהוא נוצר, כיצד נוכל לטפח ולשמר אותו? קל להיות גיבור-על פעם או פעמיים. אבל איך הופכים את זה להרגל? איך נכנסים ל"שגרת חיים של גיבורים"?

שיטת שדה התעופה שהצגתי עד כה אינה קלה ואינטואיטיבית. החיבור אליה אינו מידי או רגשי. האם חשבתם אי פעם שתצטרכו לאלץ את עצמכם לבלות זמן עם הילדים שלכם? או לאכול מזון בריא יותר?

בפרקים הקודמים הבטחתי כי האילוצים יובילו להתמדה ולהתמכרות פיזית בהמשך הדרך. כעת אני חייבת לכם הוכחה.

★

בכל מקרה, הפתרון של שיטת שדה התעופה אינו מושלם וסופי: הוא רק יוצר לנו נקודת התחלה. אבל זו התחלה מצוינת, כי הרוב המוחלט של מי שחולמים על איזון בין עבודה לחיים פרטיים לא מצליחים ליצור לעצמם אפילו את נקודת ההתחלה הבסיסית והמוצקה שממנה אפשר להתקדם הלאה. ולא מדובר רק בענייני עבודה.

הדרך להקים את עצמכם מהספה ולצאת לרוץ היא ארוכה מאוד וכוללת יותר מדי תחנות יציאה, שבסופו של דבר מונעות את הפעילות הספורטיבית.

נקודת התחלה יש לנו, אבל מה הלאה? האילוץ שבנינו גרם לנו באופן טכני למדי להגיע מוקדם הביתה ללא אופציה למילוט. כעת, לאחר שהפעלנו את טכניקת שדה התעופה, **ההורמונים הנכונים נכנסים לפעולה.**

הורמונים: השחקנים האמיתיים בחיינו

סגנון החיים הנוכחי שלנו משפיע על הגוף שלנו בצורה שאולי תפתיע רבים מאיתנו. מתברר שכתוצאה מהסטרס, חוסר הפעילות ואפילו מההפחתה בכמות הסקס בין בני הזוג – מאזן ההורמונים והחומרים הכימיים השונים בגוף נפגע.

"הורמונים?" אתם שואלים את עצמכם. "זה לא הדברים האלה שמשפיעים על נשים בהריון?"

להערכתי, אנחנו לא מודעים מספיק להשפעה שיש להורמונים ולחומרים הכימיים שהגוף שלנו מפריש על החיים שלנו, ולהיפך – להשפעה שיש לחיים שלנו על מאזן ההורמונים בגוף שלנו. כל הורמון המופרש במצבים הנכונים ובמידה מתונה, מועיל לנו ושומר על בריאות הגוף. לעומת זאת, כל סטייה מהרמה הרצויה, כלומר מחסור בהורמון מסוים או עודף בהורמון אחר, מובילים בין היתר לנזקים ולעלייה בסיכון למחלות.

מהם הורמונים?

הורמון הוא סוג של שליח, המעביר מסרים בין תא לתא ומהווה טריגר להפעלת מערכות או איברים שונים. מדובר בחומר כימי שמופרש על ידי איבר, בלוטה או תא בגוף, השולחים באמצעותו הודעות לחלקים אחרים בגוף. עם קבלת המסר – המערכות או האיברים שקיבלו את ההודעה משנים את תפקודם בהתאם. גם כמות קטנה של הורמון יכולה לשנות את חילוף החומרים של התאים שקולטים את ההורמון.

ההשפעה של ההורמון היא לרוב מידית ולזמן מוגבל. ההורמונים משתתפים כמעט בכל תהליך המתרחש בגוף האדם, כגון תהליכים הקשורים לתזונה, התפתחות, מערכת החיסון, מצבי לחץ, מין, רבייה ועוד.

הטסטוסטרון, למשל, הוא הורמון המין הזכרי העיקרי, אך הוא מיוצר בכמויות קטנות גם אצל נשים. לטסטוסטרון תפקיד מרכזי בדחף מיני אצל שני המינים. הורמון האינסולין מסייע

לגוף לעבד, לווסת ולספוג את הסוכר בדם. אדרנלין מופרש בעת מצוקה או לחץ, על מנת להגביר את הריכוז בהתמודדות עם אותה מצוקה.

כפי שנראה מיד, מצבים מסוימים של הגוף והנפש מעוררים הפרשה של הורמונים מסוימים, וכתוצאה מכך להשפעה על מערכות הגוף השונות. קיימים גם חומרים נוספים שהגוף מפריש שלעתים מכונים "הורמונים", אך מונח זה אינו מדויק. האנדורפינים, המסייעים לשיכוך כאב ולשיפור מצב רוח, למשל, הם פפטידים, חומרים כימיים הנמצאים באופן טבעי במוח.

ד"ר לואן בריזנדיין שכתבה את הספרים "המוח הנשי" ו"המוח הגברי" גורסת כי ההורמונים יכולים לקבוע מה המוח מעוניין לעשות, ואף לכוון אותנו להתנהגויות מסוימות מסוגים שונים. באופן כללי, ניתן לומר שהגוף שלנו מייצר – ומפסיק לייצר – חומרים כימיים, ובכך משפיע על ההתנהגות שלנו.

בעקבות המצב הקיצוני הנובע מסגנון החיים שלנו, לא מפתיע לגלות כי קיים חוסר איזון ברמת החומרים הכימיים השונים הנמצאים בגוף. התוצאה הכואבת של הלחץ המתמיד שאנחנו חווים, חוסר הפעילות שלנו והתזונה שלנו, היא מחסור בהורמונים וחומרים מועילים, ועודף בהורמונים וחומרים כימיים שמזיקים לגופינו.

הסוד הגדול: באמצעות פעולה יזומה ואקטיבית, אנחנו יכולים להשפיע על מאזנם של כל אחד מההורמונים, הפפטידים והחומרים הכימיים שעליהם נדבר.

ההורמונים גורמים לנו להתמכרויות

על פי מחקרים, באכילת סוכר מופרש הורמון הדופמין, שלוקח חלק במנגנון ה"עונג" של המוח. לכן, על פי תוצאות המחקרים, אכילת מוצרים בעלי שיעור סוכר גבוה למשך תקופת זמן ארוכה, מפעילה את המנגנון המבוסס על דופמין. ממש בדומה למצב של התמכרות. למעשה, האזורים במוח הפועלים אצל מכורים

לסמים הם אותם אזורים המופעלים בעת צריכה ממושכת וקבועה של סוכר.

עוד הורמון שמסייע להתמכרות הוא הסרוטונין, שמשפר את מצב הרוח שלנו. חוקרים גילו שבזמנים של לחץ, אנשים נוטים לאכול מזונות מתוקים שמסבים לנו עונג ומשחררים את הסרוטונין אל הגוף שלנו. חשוב לציין שאת אותה השפעה חיובית ניתן להשיג גם עם מוצרים בריאותיים ותדירות צריכה נמוכה, של פעמיים בשבוע ולא בין כל ארוחה לארוחה.

גם הגוף שלנו משתתף במעגל ההתמכרות לסוכרים וגם כאן מעורבים הורמונים. כאשר הלבלב מזהה נוכחות של סוכר, הוא מפריש את הורמון האינסולין. כתוצאה מכך, הגוף סופג את הסוכר ומאחסן אותו בצורה של גליקוגן, למטרת שימור אנרגיה.

כאשר צורכים סוכר בכמות גדולה ובמהירות, כפי שרבים מאיתנו עושים עם חטיפים מתוקים במהלך היום, האינסולין מזנק ואז צונח במהירות, מה שמוביל לתחושת עייפות.

אותה עייפות מובילה אותנו לצרוך עוד מזון מתוק, על מנת להעיר את עצמנו, וחוזר חלילה.[19,18,17]

אחרי סקירת שלל הנתונים הללו מה הפלא שאנחנו פחות מאושרים בשנים האחרונות? רמת האושר של שליש מהאמריקאים פחתה ב-30% בעשור האחרון.[20]

שלושת הורמוני-העל

הצבנו בספר שתי מטרות מרכזיות: מניעת משברים בחיים הפרטיים ומניעת מחלות. כעת אני רוצה להסביר על שלושה הורמונים שבחרתי להציג, המשפיעים בדיוק על תחומים אלה, וכתוצאה מכך גם על איכות החיים שלנו.

אוקסיטוצין: "הורמון האהבה"

תארו לעצמכם: סיימנו יום עבודה מאומץ ופרודוקטיבי, דאגנו לאילוץ שלא יאפשר לנו לברוח מההחלטה שעשינו, והגענו

הביתה מוקדם לבלות עם הילדים. באותם רגעים, ההורמון שנכנס לפעולה הוא האוקסיטוצין. כפי שתראו מיד, האוקסיטוצין הוא זה שיגרום לנו להמשיך ולרצות לבלות יותר זמן עם בן/ת הזוג והילדים שלנו – וכך אילוץ ראשוני שהיה לא נוח הופך להרגל שאנחנו אוהבים ומתמכרים אליו.

★

רובנו מכירים את האוקסיטוצין בתור הורמון הקשור להריון וללידה. ואכן, אוקסיטוצין הוא ההורמון שמשתחרר אצל נשים בזמן לידה ובמיוחד בהנקה, כדי ליצור חיבור בין התינוק לאם. גם אצל אבות לתינוקות משתחרר ההורמון.

אם ראיתם הורים טריים שפשוט מאוהבים בתינוק שלהם, לא משנה איך הוא נראה מיד אחרי הלידה – מדובר באוקסיטוצין. הוא מציף אותם וגורם להם לאהוב, להגן ולדאוג לתינוק החדש.

אוקסיטוצין מכונה "הורמון האהבה". הוא משתחרר בעת קיום יחסי מין, ויש לו תפקיד דומה למדי: ההורמון גורם לנו להתאהב בבן הזוג שלנו, לא משנה איך הוא נראה. הוא משתחרר גם אחרי 20 שניות של חיבוק, אחרי החלפת מבטים בעיניים, נשיקות, וכמובן בעת אורגזמה.

בעקבות הנתונים המתסכלים על הירידה בכמות הסקס בחיינו, ניתן לומר שאנחנו מונעים מהגוף שלנו עוד מקור למניעת דיכאון. ועוד עניין: מכיוון שהעיניים של כולם היום נמצאות במקום אחד בלבד – במסכים – סביר להניח שזה עוד גורם שמפחית את החשיפה של גופנו לאוקסיטוצין.

★

בשנים האחרונות נערכו מחקרים רבים שהעלו כי אוקסיטוצין הוא הורמון בעל סגולות רבות ומרשימות. הוא מפחית לחץ דם, חרדה

וכאב ראש, הוא משפר את המערכת החיסונית, משפר פוריות, מעלה אמון בין בני אדם, ומייצר התקשרות חזקה בין בני זוג. המשמעות בזוגיות: הרבה מגע ויחסי מין מעלים אוקסיטוצין, ולכן משפיעים לטובה על היחסים, ומפחיתים את אותם גורמים בריאותיים שליליים.

המעניין בהורמון הזה הוא שעל מנת לשמור על ההשפעות החיוביות שלו לאורך זמן יש להפעיל אותו במוח באופן קבוע וחוזר. והפרט הפיקנטי: מחקרים שונים שנעשו בתחום זה הראו כי גברים זקוקים לתכיפות מגע גדולה כמעט פי שניים ויותר מנשים, על מנת לשמור על רמה טובה של אוקסיטוצין.

אגב, אורגזמה והורמונים: באורגזמה משתחררים, בבת אחת, שלושת ההורמונים החזקים ביותר מבחינת תחושת האושר: אוקסיטוצין, דופמין ואנדורפינים.

עוד יתרון משמעותי, במיוחד בעולם של ימינו, עולה ממחקרים שגילו כי יחסי מין בתדירות של פעמיים-שלוש בשבוע יפחיתו את הסיכון להתקפי לב ולשבץ מוחי בעד 45%.[22,21] תודו שרק למען הנתון הזה שווה להגיע הביתה בזמן.

כשגיבורי-על משתמשים באילוצים ומשברים על מנת לערוך שינוי בחייהם הורמון האוקסיטוצין פועל ככוח-על יעיל ואפקטיבי במיוחד.

דרכים נוספות להעלאת רמת האוקסיטוצין: האזנה למוזיקה נעימה, עזרה לזולת, מדיטציה, מסאז', דיקור וטיפול בבעלי חיים. הבחירה בידכם.

סרוטונין: הורמון מצב הרוח

הסרוטונין נחשב להורמון התורם למגוון תחומים, לרבות מחזורי שינה ועירנות, ליבידו, תיאבון ומצב רוח.[24,23] סרוטונין מופרש אחרי מנוחה מספיקה (מצרך נדיר בעולם הלחוץ והעמוס של ימינו), בעקבות צריכת ויטמין B, אבץ ותזונה מאוזנת (וכבר הוכחנו שהתזונה שלנו הולכת ומדרדרת בעקבות המזון המעובד ורמות הסוכר והמלח).

הוא מופרש גם במהלך פעילות גופנית. מתברר שהתנהגות יושבנית מונעת מאיתנו לקבל את הורמון מצב הרוח. למעשה, הקשר בין הפרשת הסרוטונין לתופעת הדיכאון נחקר והוכח במגוון מחקרים.[25]

לא מופרך להעריך שרמות הסרוטונין, האוקסיטוצין ושאר הורמוני מצב הרוח (לרבות אנדורפינים) נמוכות מדי בקרב בני האדם המודרניים. אם כך, אנחנו חוזרים שוב למעגל הקסמים של תופעות הלוואי בחיים המודרניים שלנו, שמשפיעות לרעה אחת על השנייה: מחסור בסקס, בזמן מנוחה, בפעילות גופנית ובתזונה בריאה, מובילים לעלייה בסיכוי לדיכאון.

על מנת לשפר את מצב הרוח בעזרת הורמונים, קראו את הפרק לכרטיס טיסה למניעת מחלות (בריאות) ולהימנעות ממשבר בחיים הפרטיים (התמכרות לחיים הפרטיים).

אנדורפינים: הורמוני הספורט והאושר

אם עד עכשיו חשבתם שאושר הוא תחושה שיכולה להתעורר בעקבות מצב משמח בחיים, זמן איכות עם המשפחה או חופשה מפנקת – אתם צודקים. אני רוצה להוסיף לכם עוד מקור לאושר, שמתחיל מ"היי" שדומה לסמים, וממשיך לאושר החודר לכל היבט בחיינו. את האושר המובטח הזה משיגים באמצעות פעילות ספורטיבית מתמשכת וקבועה.

בעת פעילות גופנית, משתחררים במוח ובבלוטת יותרת המוח חומרים הנקראים אנדורפינים. תפקידיהם, בין היתר, הם להפחית כאב ולשפר את מצב רוח. לכן כדאי להשקיע מאמץ בביצוע פעילות ספורטיבית בקצב ובהיקף הרצוי, כדי להגדיל את רמת האושר.

בעת פעילות גופנית אירובית ארוכה ומתונה, ריכוז האנדורפינים בדם עולה עד לרמה גבוהה פי חמישה מהריכוז בעת מנוחה. למרבה האכזבה, ההליכה הנחפזת מהרכב למשרד או הסיבוב הקצר לסופרמרקט אינם מספיקים. ריכוזים גבוהים של אנדורפינים נצפים רק לאחר פעילות אירובית מתונה

הנמשכת יותר משלושים דקות. גם אימוני הפוגות תורמים לעלייה משמעותית ברמת האנדורפינים בדם.

היתרון האדיר בפעילות גופנית הוא שזה מעגל הקסמים שמגדיל את עצמו. על פי תוצאות מחקרים בתחום הרפואה, לאחר מספר חודשים של אימון גופני סדיר, הגוף מפתח רגישות יתר להשפעת האנדורפינים.

בניגוד לסמים, שדורשים בכל פעם להגדיל את מנת הסם כדי לקבל את אותה תחושה, אצל האנדורפינים המצב בדיוק הפוך. הפעילות הגופנית גורמת לנו לחוש התעלות בעוצמות גבוהות יותר, עבור אותה רמת הפרשה של ההורמון. בנוסף, ריכוזם של האנדורפינים בדם נשאר גבוה לאורך זמן רב יותר.

תגובה זו מאפשרת לנו להתאמן לאורך זמן רב יותר (הפחתת תחושות הכאב בזמן המאמץ) וליהנות מתחושת ההתעלות שלאחר האימון לאורך זמן רב יותר.

תוצאות מחסור באנדורפינים

על פי המחקרים השונים, אנדורפינים מתחילים להיות מופרשים כשלושים דקות לאחר תחילת פעילות גופנית אירובית. בעבר רדפנו אחרי בעלי חיים כל היום, עבדנו בשדה או אפילו צעדנו/רכבנו על אופניים למקום העבודה במשך חצי שעה, והגוף שלנו קיבל מנת אנדורפינים שהיתה אמורה לשכך כאבים ולשפר את מצב הרוח. בין היתר, האנדורפינים גם מפחיתים את התיאבון, מייצרים תחושת אופוריה ומובילים להפחתה של מתח וחרדה.[26]

כיום, על רקע החיים ה"יושבניים" שלנו, שבהם אנחנו יושבים לאורך כל שעות היממה, כמות האנדורפינים בגוף שלנו לא מצליחה להפחית את המתח, את התיאבון או לשפר את מצב הרוח שלנו. כך נוצר מעגל קסמים שבו חוסר הפעילות לא מאפשר הפחתת סטרס, מעודד תיאבון ומוביל לעלייה בסיכוי לחוות דיכאון. כל מרכיבי החיים שלנו נשזרים זה בזה ומובילים לירידה באיכות החיים ולרמת תחלואה גבוהה.

למה בדאי לרוץ?

נתחיל מהמסקנה: ריצה היא עניין מרגיע, מפחית דיכאון ואפילו מחכים. אל המסקנה המשמחת הזו הגיעו בין היתר חוקרים מאוניברסיטת קיימברידג׳ הבריטית ומהמוסד האמריקאי לחקר הזדקנות, לאחר שביצעו ניסויים בעכברים. כאשר בדקו החוקרים קבוצת עכברים שנהגה לרוץ, העכברים הספורטיביים הצליחו פי שניים במבחני זיכרון לעומת עכברים שלא רצו. בבדיקה התגלה כי אצל עכברים אלה נוצרו תאי מוח חדשים בקצב מסחרר במיוחד.

בעקבות הגילוי כי הריצה מגרה ומאיצה צמיחה של תאי עצב במוח, הגיעו החוקרים למסקנה שריצה היא תרופה יעילה לטיפול בדיכאון ובסטרס.

מחקרים נוספים גילו כי הריצה משנה גם את קצב הפעילות במוח, וכי סרוטונין ודופמין משתחררים במוח בזמן ריצה. קצב הפעילות המוגבר נרשם במוח המרכזי, והוא זה שאחראי לתחושת הרוגע אצלנו בגוף.[27]

עובדה מפתיעה על סיבולת לב-ריאה

הריצה היא גם גורם ישיר לשיפור מדד חשוב מאין כמותו בעולם המודרני: סיבולת לב-ריאה. ממחקר של ארגון הבריאות העולמי עולה כי רמה נמוכה של סיבולת לב-ריאה מובילה למחלות הנפוצות ביותר בעולם המודרני, כגון מחלות לב והשמנת יתר, באופן לא מפתיע.[29,28]

לכן, ההמלצה היא להתחיל לעשות ספורט המשלב גם פעילות אירובית, ואם אתם מעוניינים לשמור על עצמכם מכורים, עשו אותה לפחות פעמיים בשבוע, כדי שההרגל יהפוך להתמכרות של ממש.

באופן כללי, לצד פעילות גופנית, חוויות בחיים משפרות את האושר הרבה יותר מקנייה של דברים – בעת חוויות משמעותיות ומרגשות, האנדורפינים משתחררים והאושר עולה.[30] פעילות

ספורטיבית מאומצת תועיל רבות לבריאות שלכם, אבל אני קוראת לכם למצוא את החוויות המרגשות ביותר עבורכם, במקום לצאת לעוד סיבוב שופינג בקניון. אני יודעת שתתקשו להשתכנע בכך, אבל מבחינה מדעית, החוויה תגרום לכם להיות יותר מאושרים.

גיבורי-על בתחום הריצה משתמשים בסמים הטבעיים הללו על מנת להתמיד לאורך זמן. אני בסיום כל ריצה מרגישה גיבורת-על שמונעת מעצמה משבר בריאותי עתידי.

קורטיזול: הורמון הלחץ והמחלות

למדנו כבר מהנתונים של המחקרים ומניסיון החיים שלנו במציאות של ימינו, שבני האדם נמצאים בסטרס גבוה שהולך ומתגבר. אם בעבר נכנסנו ללחץ מהיתקלות עם נמר, העולם המודרני מעמיד בפנינו גורמי לחץ קצת שונים. כיום אנחנו נכנסים לסטרס מהניסיון לארגן את הילדים בבוקר ולהתארגן לעבודה במקביל, או כאשר יש לנו קשר מלחיץ יום-יומי עם עמית לעבודה או עם הבוס שלנו.

בתקופה הקדמונית, כאשר הישרדות היתה המטרה העליונה שלנו, התמודדנו עם סיטואציה שנקראת "Fight or flight", ברגע שנתקלנו בחיית טרף. היו לנו שתי אופציות: לברוח מהחיה או לתקוף אותה ולצוד אותה לארוחת הצהריים. כך או כך, המצב חייב פעילות גופנית מאומצת.

על מנת להתמודד עם אילוץ זה, הגוף חייב הרבה אנרגיה בבת אחת. לכן הוא משחרר את הורמון האדרנלין שמאיץ את הדופק, מעלה לחץ דם ומזניק את רמת האנרגיה במהירות שיא.

★

כדי לסייע לו, הגוף משחרר גם את הורמון הקורטיזול. תפקידו, בין היתר, לשתק מערכות שגוזלות אנרגיה בגוף, כמו המערכת החיסונית למשל (אחת מ"גזלניות האנרגיה" הגדולות בגוף).

כולנו מכירים את התופעה שאחרי תקופה ארוכה של עומס או לחץ, אנחנו נהיים חולים. זו תוצאה ישירה של מערכת חיסונית מדולדלת. בנוסף, הקורטיזול מעודד צריכה מהירה ומוגברת של פחמימות פשוטות, על מנת לגייס אנרגיה זמינה לגוף.

אחת ההשלכות המצערות של רמת הסטרס בעולם המודרני היא רמת קורטיזול גבוהה בגוף באופן תמידי. אם פעם היינו במצב יותר הישרדותי, והפעילות הפיזית שלנו הצליחה לקזז את העלייה פוטנציאלית ברמת הקורטיזול, ב-30 השנים האחרונות נרשמת עלייה ברמה הממוצעת של קורטיזול בגופנו.[31]

מחקרים רבים הוכיחו כי רמה גבוהה של קורטיזול קשורה באופן מובהק לעלייה ברמת הסטרס.[31] מצבי לחץ כאלה גורמים גם להרגשת עייפות וחוסר אנרגיה. כדי לפתור את זה, אנחנו רוצים לאכול, מקפיצים את רמות הגלוקוז וכך גורמים להצטברות של שומן באזור הבטן. סוג השומן הנוצר בעקבות רמת הקורטיזול הגבוהה גם מגדיל את הסיכון ללקות במחלות לב, סוכרת וסרטן.[32]

תופעות אפשריות נוספות מרמה גבוהה מדי של קורטיזול, על פי המחקרים: ירידה במסת השריר ובצפיפות העצם, התגברות מצבי חרדה ודיכאון, שינויים במצבי רוח, ירידה בדחף המיני, קשיי למידה וזיכרון ועוד.[33]

שימו לב לטוויסט הבא בעלילה: מסתבר שאצל אנשים עם סטרס כרוני, הגוף מייצר עמידות לקורטיזול המופרש בעקבות הסטרס.

לכאורה, עמידות לקורטיזול יכולה להיות טובה, משום שקורטיזול גבוה עשוי להזיק לגוף. אך לקורטיזול, ברמה מאוזנת ובריאה יש גם תפקידים חיוביים וחשובים, כמו ריפוי דלקות. אצל הסובלים מסטרס כרוני, העמידות לקורטיזול מובילה לכך שהגוף לא מצליח לרפא את הדלקת, ולפיכך גם לעלייה בכמות המחלות.[34]

והנתון הכי קשה להכלה לגבי הקוריטיזול הוא כי לקורטיזול ולטסטוסטרון יש קשר הופכי. כלומר, ככל שרמת הקורטיזול גבוהה יותר, כך רמת הטסטוסטרון נמוכה יותר, ולהיפך. רמת הקורטיזול הצומחת של העולם המודרני מובילה גם לרמה נמוכה יותר של טסטוסטרון, לו תפקיד חשוב של בניית עצמות ושרירים, והשפעה על החשק המיני. מה הפלא אם כך שתדירות יחסי המין הולכת ופוחתת.

חשוב לציין: קורטיזול הוא לא חומר שלילי לכשעצמו. במקרים רבים, הגוף זקוק לקורטיזול על מנת לחדש את מאגרי האנרגיה שלו, לאחר חשיפה למצב של לחץ והידלדלות של מצבורי האנרגיה. לכן, בגוף של אדם בריא קיימת רמה תקינה של קורטיזול. הבעיה היא הלחץ הגבוה שנובע מסגנון החיים שלנו, שמוביל לרמת קורטיזול גבוהה מדי באופן מתמיד.

איך נפתרים מעודף קורטיזול?

- **שינה מספקת.** על מנת לשמור על רמות תקינות של קורטיזול יש לישון שבע וחצי שעות בלילה. הפחתה של שעה אחת מכמות זו תוביל להפרשה גבוהה יותר של קורטיזול.[51]
- **נטרול הגורמים המרכזיים היומיומיים לסטרס.** טיפול בלחץ היומי באמצעות פתרונות לגורמים היומיומיים לו, כמו התארגנות בוקר או התארגנות ערב עם הילדים. בין הפתרונות השונים ניתן ליישם חלוקת תפקידים חכמה בין בני הזוג, קימה מוקדמת בבוקר, התארגנות מוקדמת בלילה, וכו׳.
- **פעילות רוחנית.** מדיטציה וחופשה מפחיתות את הסטרס. במדיטציה ההתרכזות מפחיתה את הסטרס ובחופשה המוח והגוף נמצאים מן הסתם בניתוק מהעבודה, מה שאמור להפחית את הסטרס.
- **פעילות גופנית.** פעילות גופנית מתונה מפחיתה את הסטרס.

3 ניצחונות מהירים לשימוש בבוחות-העל

1. השתמשו בהרבה חיבוקים, מבט בעיניים ולחיצת יד חמה על מנת להעלות את הורמון האוקסיטוצין.
2. התחילו לעלות רק במדרגות והתעלמו ממעליות על מנת להעלות את רמת האנדורפינים.
3. התחילו בהפחתת קורטיזול ושיפור סרוטונין על ידי שינה של 7-8 שעות בלילה.

איך גיבורי-על משתמשים בהורמונים?

המסקנה שצריכה לעלות מכל הנתונים על ההורמונים השונים, בין אם מדובר בהורמונים הקשורים לפעילות גופנית, אהבה ויחסי מין, או סטרס, היא שהורמונים משפיעים על אורח חיינו. הם משפיעים עלינו הרבה יותר ממה שאנחנו חושבים. סך ההורמונים המופרשים בגופינו וההורמונים שאנחנו עוזרים לגוף לייצר (או מונעים ממנו לייצר), משפיע רבות על הבריאות, על מצב הרוח ועל היחסים הבינאישיים שלנו עם הקרובים אלינו. באופן כללי, הם משפיעים על האושר שאנחנו חווים במהלך חיינו.

לכן היה חשוב לי לפרט על כל הורמון והורמון החשוב לדעתי לאורח החיים הרגיל שלנו, במיוחד בעולם המודרני, המעמיד מולנו אתגרים הקשורים בדיוק לרמת הפעילות הגופנית, הבילוי עם המשפחה והסטרס הנובע מהעבודה.

★

איך זה מתקשר לגיבורי-העל שלנו?

מאוד פשוט. ככל שאנחנו יוצרים לעצמנו יותר Hero moments, ככל שאנחנו עומדים ביותר משימות, מצליחים ביותר דברים – אנחנו יוצרים לעצמנו יותר רגעי סיפוק. כפועל

יוצא, "מזריקים" לעצמנו את ההורמונים החיוביים... ולאט לאט מתמכרים לתחושה הטובה הזו.

זה מה שמריץ קדימה את חובבי הריצה. התחושה הטובה. זה מה שגורם לגיבורי-על לעשות עוד ועוד מעשי גבורה. וזה מה שינחה אותנו גם בעתיד.

★

התחלנו את המסע במחקר של העולם המודרני של ימינו. גילינו את המובן מאליו לרוב האנשים החיים בשוק העבודה הנוכחי, מסתובבים בחנויות המזון של ימינו, מגדלים משפחה ומנהלים משק בית בעולם של היום. אנחנו יותר מדי לחוצים, התזונה שלנו מורכבת ממרכיבים לא בריאים וממכרים, אנחנו הרבה פחות פעילים ספורטיבית, ובאופן כללי אנחנו סוללים את דרכנו למחלות ולדיכאון.

למטרה, אם כן, שני ראשים:

- להציל את עצמך ממשבר עתידי בחיים הפרטיים.
- להציל את עצמך ממחלות עתידיות.

את הפתרון התחלנו בהצגת שיטת "שדה תעופה", שיוצרת אילוץ או משבר אמיתי וממשי כדי לשפר את חיינו בהיבטים מסוימים ולמען המטרות שהצבנו לעצמנו עד אותה נקודה. אך יצירת אילוץ אינה מספיקה לכשעצמה, ולכן ההורמונים נכנסים לתמונה ומתחילים להשפיע עלינו, בין אם נרצה ובין אם לאו. בשלב הראשון, הרי, האילוץ נותר אילוץ – וההנאה אינה מובטחת. כן, גם אם מדובר בזמן איכות עם הילד שלכם וגם אם מדובר בריצה קלילה בפארק. בדיוק בשלב זה אני מבטיחה לכם תקווה לעתיד, בצורת הפרשת ההורמונים הנכונים.

האוקסיטוצין, שיופרש בעת הבילוי עם בת הזוג או הילדים שלכם, יוביל לתחושה נעימה וחיובית. משם קצרה הדרך

להתמכרות לזמן איכות של אחר הצהריים עם הילדים, או התנתקות מוחלטת מהעבודה בטיול.

האנדורפינים שישוחררו בעת פעילות ספורטיבית אירובית תוביל לסוג של "היי" מבוסס-הורמונים, שיגרום לכם לרצות לרוץ עוד ועוד.

הפעילות הספורטיבית גם תוביל להפחתת הקורטיזול, וכתוצאה מכך להפחתת הסיכוי למחלות והעלאת הטסטוסטרון.

מה שמתחיל בתור משימה ביומן, יהפוך לרגעים שאתם מצפים להם ומרגישים את התחושה בקצות האצבעות. זו תחושת ההורמונים החיוביים שמתפשטים בגוף שלכם כאשר אתם עוזרים לעצמכם בשיפור איכות החיים, הבריאות והרמת האושר.

בפרק הבא נראה מגוון "כרטיסי טיסה" שיעזרו לכם להתמכר לחיים הפרטיים ולהקנות עוד הרגלים אוטומטיים המונעים היום מחלות בעתיד.

בנקודות

- ההורמונים הם השחקנים האמיתיים בחיינו, והם שולטים על האושר ועל הבריאות שלנו.
- האוקסיטוצין, הסרוטונין והאנדורפינים יגרמו לנו להתמכרויות חיוביות ולמעגל קסמים שמזין את עצמו.
- הקורטיזול יגרום לנו להתמכרות שלילית – וגם כאן יש מעגל שמזין את עצמו, עד שנפסיק אותו.
- גיבורי-על מתחילים מ"שדה תעופה" – אבל הדלק שמשאיר אותם באוויר הוא ההורמונים החיוביים.
- הדרך הטובה ביותר להגדיל את רמת ההורמונים החיוביים היא פעילות גופנית אירובית ושינה טובה.

פרק 4

שיטת שדה התעופה בפעולה

כשעברתי לגור באוסטרליה עם המשפחה שלי, רשמתי לגן את הבן הבכור שלי, עמרי (אז בן שנתיים). הגננת שאלה אותי כמה ימים ארצה לבחור. בתור ישראלית, שרגילה לתרבות שבה ילדים הולכים לגן או לבית הספר חמישה וחצי ימים בשבוע, לא הבנתי בכלל את השאלה. לאחר הסבר קצר הבנתי כי באוסטרליה מרבית ההורים שולחים את הילדים באופן חלקי לגן ומבלים איתם ביתר הימים בחוגים ובפעילויות משותפות. באותה תקופה הייתי סטודנטית ולמדתי שלושה ימים בלבד, כך שאימצתי מיד את הפטנט האוסטרלי ורשמתי את הבן שלי לשלושה ימים בלבד, ובשאר הימים בילינו יחד, כך עד כיתה א׳. החוויה היתה מדהימה עבור שנינו.

אחת האמהות הישראליות האחרות עבדה במשרה מלאה, ולכן בחרה לשלוח את הילדים שלה כל יום לגן, בדומה למה שהיתה רגילה בישראל. אולם לאחר כמה חודשים במקום עבודה, שאלו אותה מדוע היא לא עוברת למשרה חלקית ושולחת את הילדים לגן באופן חלקי. לקח לה קצת זמן להפנים את הרעיון אך בסופו של דבר גם היא אימצה את העיקרון האוסטרלי התומך במשפחה והיא עשתה את השינוי.

מעניין לציין כי בישראל היא עשתה את אותו תפקיד באותה חברה (חברה גלובלית), אך בישראל דרשו ממנה

משרה מלאה ושעות נוספות. אף גן לא הציע לה לרשום את הילד באופן חלקי. כלומר, בישראל היא אפילו לא העלתה על דעתה אפשרות שכזו והיתה שלמה עם אורח חייה הלא מאוזן. השינוי שהצליחה לעשות באוסטרליה מבחינת איזון הגיע משום שדחפו אותה לכך ואפשרו לה לעשות אותו. הוא לא בהכרח הגיע ממנה או על פי התכנון שלה. מיותר לציין שהילדים שלה התלהבו מאד מהסידור החדש וגם היא מאד נהנתה מהזמן החופשי שלה איתם.

מתברר שלחץ תרבותי, כשלעצמו, יכול לפעול כסוג שונה של שדה תעופה, ויכול לשנות את ההתנהגות שלנו. אם יש חוקים ותרבות שמאלצים או מעודדים אותנו להרגלים מסוימים – אנחנו בהחלט יכולים להשתנות מבחינה התנהגותית.

★

ברטיס טיסה למניעת משברים בחיים הפרטיים

איזון בחיים אינו חייב להוביל להורדת הפרודוקטיביות בעבודה. ההיפך הוא הנכון. כאשר אנחנו מאוזנים, אנחנו רעננים יותר, ויכולים להשיג יותר – בפחות זמן עבודה. לכן, יותר ויותר ארגונים מצליחים מגיעים למסקנה שהעובדים שלהם צריכים להיות מאוזנים יותר.

טכניקת שדה התעופה ניתנת להפעלה גם בתפקידים שונים בארגונים וגם בתהליכי שינוי גדולים, שאותם רוצים ליישם בארגונים ואפילו במדינות.

על עובדים וארגונים

הישארות-היתר במקום העבודה היא עניין של תרבות בשוק העבודה. כאשר התרבות משתנה, מסתבר, אנחנו משתנים יחד

איתה ומסתגלים למצב הקיים. לראיה, אחותי עברה לפני עשור מישראל לספרד לתקופה של כמה שנים. בישראל היא היתה מאחרת כרונית לכל מקום. את המעבר לספרד עשתה עם בעלה ושלוש בנותיה, שתיים מהן בבית ספר יסודי. לרוע מזלה, היא גילתה שאין כזה דבר "איחורים" בבית הספר. אם ילד מאחר – הוא פשוט לא נכנס לבית הספר.

וכך, ביום הראשון כשהביאה את הבנות באיחור אופנתי, כרגיל, מנהלת בית הספר אמרה לה "תיהני מיום החופש שלך עם הבנות, כי אצלנו אין איחורים". האילוצים הובילו אותה במהירות מפתיעה למצב של אפס איחורים בשעת ההופעה לבית הספר במשך 7 שנים. ומה שעוד יותר מעניין: האילוץ של מערכת החינוך ושל התרבות סביבה הפחית גם את האיחורים שלה בשאר תחומי החיים.

בעזרת שיטת שדה התעופה אנחנו יכולים ליצור לנו אילוצים כדי להגיע לחלומות ולמטרות שהצבנו לעצמנו. חשבו על קניית כרטיס טיסה לספורט. החתמת דרכון לבילוי עם הילדים. צ'ק אין מוקדם לסקס. קנו לעצמכם כרטיס טיסה לתחביבים שלכם והפכו אותם לאילוץ, משום שהם חשובים לאושר ולאיזון בחיים שלכם. קנו כרטיס טיסה במחלקה ראשונה לבריאות שלכם, או לפגישות עם חברים, כדי לצאת מהמעגל של עבודה, בית ועוד עבודה.

אם נלמד להשתמש במנגנוני ההישרדות שלנו, שדוחקים אותנו להחלטות, לטובת החלומות והמטרות שלנו, יש לנו סיכוי לחיות חיים אחרים ממה שהתרבות המודרנית מייצרת בשבילנו.

בניית האילוץ ליציאה מוקדמת הביתה בפעם בשבוע, למשל, היא משימה שדורשת מספר שלבים בדרך ליישום.

1. דאגו לאילוץ

חשוב לשמור בדקדקנות על כך שלא תהיה "אלטרנטיבת מילוט" מבן הזוג, הסבתא, המטפלת או כל אדם אחר. כי אם תהיה – אנחנו ננצל אותה.

שיטת שדה התעופה עובדת נפלא אם לבן הזוג יש לימודים חשובים באותו יום או חוג שאסור לפספס. מה שעושים במקרה כזה, למעשה, הוא משהו שאני מכנה "טכניקת הגרוש": יצירת מצב שמדמה את האילוץ האמיתי של גבר או אישה גרושים. מצב שמחייב אותם לצאת מוקדם יומיים או שלושה בשבוע, כי הם האחראים הבלעדיים על הילדים באותם ימים.

טכניקת הגרוש מתמקדת יותר במערכת היחסים שלכם עם בן או בת הזוג שלכם. גירושים הם סוג של משבר שמוביל לשינוי בנסיבות החיים. הוא יוצר מצב של "שדה תעופה", בו אין ברירה לאחד מבני הזוג כאשר מדובר בתור שלו לקחת את הילדים מבית הספר.

אל דאגה, אני לא מעודדת אתכם להתגרש, אך יצירת נסיבות דומות של חוסר ברירה היא טכניקת שדה תעופה קלאסית, כל עוד היא מיושמת באופן אדוק. בדומה ל"פיטורי הסבתא", לעתים צריך להתאמץ כדי "לנטרל" את בן או בת הזוג. אם בן הזוג יירשם לקורס שיוציא אותו מהבית באותן שעות, למשל, יהיה יותר קשה להימנע מהמשימה.

דוגמה נפלאה לכך מצאתי באחת מחברות ההיי-טק שאיתן עבדתי. חילקתי לעובדים שאלון איזון, והמנכ"ל קיבל ציון מצוין וגבוה מכולם. כאשר אני וחברי ההנהלה שאלנו אותו איך הוא עושה את זה, הוא שיתף אותנו בסיפור דומה לדוגמאות הקודמות, אך קצת שונה.

לדבריו, כאשר התחיל לעבוד בהיי-טק, הוא עבד הרבה מאוד שעות. בשלב מסוים התחתן, והמשיך לעבוד הרבה שעות. אחר-כך נולד לו הילד הראשון, והוא המשיך לעבור הרבה מאוד שעות. יום אחד, הוא מספר, אשתו החליטה שנמאס לה מהמצב. היא לקחה אותו לשיחה רצינית ומלאת עצבים, שבה הציבה בפניו תנאי ברור: אם הוא לא יתחיל להתייצב בבית יומיים בשבוע ולקחת חלק פעיל בנושאים כמו "זוגיות, הורות ומשפחה", הוא ימצא את עצמו משתמש בטכניקת "הגרוש", בעל כורחו.

סוף הסיפור, כפי שאפשר להבין מתוצאות שאלון האיזון, הוא סוף טוב. אותו מנכ״ל אמר לעצמו שהוא בעל טוב שרוצה לעשות מה שאשתו אומרת לו ולהרגיע אותה. לאחר השיחה הוא החל להתייצב בבית מוקדם יומיים בכל שבוע. לדבריו, בהתחלה זה היה עבורו סיוט לצאת מהמשרד בשלוש בצהריים. הסיבה: לאדם שרגיל לצאת לא לפני שש בערב, זה נראה כמו אמצע היום, בנוסף לזה שלא מספיקים כלום.

אבל השינוי האמיתי לא איחר להגיע. ככל שעבר הזמן, הוא מתאר שהימים הקצרים הפכו להיות הימים האפקטיביים ביותר שלו. ואז הוא ציין ש״היום אם אני לא רואה את הילדים אפילו ערב אחד, אני נכנס לדיכאון״. שאלתי אותו בני כמה הילדים היום, הוא ענה כי הצעיר שביניהם כבר בן 17 והוא עדיין משתוקק לבלות איתם זמן ביחד. זה היה ה-Hero moment שלו.

★

מה נוכל ללמוד מהסיפור המקסים הזה?

קודם כול, עצה נכונה לחיים גם באופן כללי: לא כדאי להסתבך עם אישה עצבנית...

שנית, אחרי שאנחנו מבצעים שינוי לטווח ארוך, גם אם הוא התחיל בתור אילוץ, במידה שהשינוי היה נכון לנו ולחיים שלנו, הוא יהפוך לממכר בדיוק כמו תגמול בעבודה או כל דבר אחר. במקרה של המנכ״ל, הורמון האוקסיטוצין עבד שעות נוספות. כאמור, האוקסיטוצין הוא הורמון האהבה שמשתחרר בין היתר במגע, חיבוק, יחסי מין וכשאנחנו מביטים אחד לשני בעיניים. המנכ״ל שלנו חווה יותר אוקסיטוצין ראשית כי בילה יותר עם הילדים שלו וחווה יותר חיבוקים ואהבה מהם, ושנית כי אשתו היתה יותר מרוצה מחלוקת התפקידים בבית ואז קורה הקסם – תדירות יחסי המין עולה.

שאלה מעניינת היא למה אותו מנכ"ל לא התקשה להישאר עד מאוחר בעבודה? למה אין ספרים שעוזרים לנו ומלמדים אותנו איך להישאר בעבודה עד מאוחר? הסיבה היא שמקום העבודה בונה לנו מערכת אילוצים, בדומה לשדה התעופה. פגישות נקבעות לשבע בערב מבלי להניד עפעף, שיחות ועידה טראנס-אטלנטיות מתבצעות רק לקראת חצות, ולעתים קיים אפילו עומס עבודה ידוע מראש (!) שמצטבר ומחויב להתבצע עד תאריך מסוים.

כל אלה הם חלק מהאילוצים שמשאירים אותנו בעבודה. גם (או במיוחד) אם אנחנו מנכ"לים שיכולים לנהל באופן כמעט עצמאי את הלו"ז שלנו.

2. הודיעו על כך באופן רשמי במקום העבודה

הודיעו במקום העבודה על יום קבוע שבו אתם יוצאים מוקדם או בזמן (כי הם ואתם התרגלתם שאתם תמיד נשארים מעבר לשעת המקובלות).

החשש המידי הוא שתקבלו מבטים מוזרים וחוסר אישור, אך יכול מאוד להיות שתופתעו לטובה ותקבלו תמיכה והתחשבות.

3. הודיעו באופן חגיגי גם לילד

הודיעו באופן חגיגי לילד שלכם שזה היום שאתם מוציאים אותו מוקדם. זה יכין אתכם מנטלית ויפתח ציפיות אצל שני הצדדים. ילדים הם כלי מצוין ליצירת לחץ ושדה התעופה להשגת מטרותיכם.

מה שחשוב ביותר להבין בטכניקת שדה התעופה הוא שאנחנו לא יכולים לחכות שהשינוי המיוחל יגיע מאיתנו ויהיה הרעיון שלנו. לפעמים מספיק שמישהו מהסביבה הקרובה שלנו יאותת לנו שכדאי להשתנות, ואז אנחנו מפעילים את הטכניקה בתגובה. הדגש הוא שברגע שאנחנו נאלצים לעשות את הדבר

הנכון, אנחנו מוקירים תודה על כך ומבינים שזה צעד חיוני וחיובי לחיינו.

בלי: "ברטיס טיסה לימי חופשה עם ילדים"

ימי הולדת הם הזדמנות פז ליצירת שדה תעופה. הם נערכים בתאריך מדויק ומחייב, אי אפשר לדחות אותם וניתן להתכונן אליהם זמן רב מראש.

יום חופש קבוע עם הילד\ים, ביום ההולדת, יוצר אילוץ אמיתי – ובנוסף גם מסורת של יום כיף. מדובר בשדה תעופה מוצלח מאוד. ברגע שקבענו את היום, קשה מאוד לבטל אותו מול הילד, משום שמבחינתו זו מסורת ורגע שיא בשנה. סכמו עם הילד על פעילות שהוא מחבב במיוחד, ועשו לכם יום כיף שהוא זמן איכות משפחתי נטו.

למי מבינכם שחושש ליום הלימודים שהילד יפסיד בעקבות ההחלטה, אשאל רק – אתם באמת רציניים? הערך של יום שלם ביחד עם הילד גדול בהרבה מעוד יום רגיל בבית הספר.

המסורת היא אלמנט חשוב מאוד, שמושך אותנו קדימה ומבטיח את היישום גם בשנה הבאה וזו שאחריה. כבני אדם, אנחנו אוהבים מסורות, ואחרי חזרה של מספר פעמים אנחנו הופכים את העניין למסורת. כך שיום החופש השנתי משתמש בנטייה המולדת שלנו לטובתנו ולטובת עוד צעד בהתמכרות לחיים מחוץ לעבודה.

אצלנו במשפחה יש מסורת מאוד מוקפדת של ימי חופש עם הילדים ביום ההולדת. גם במקרים שבהם ילד יום ההולדת היה חולה, הוא לא ויתר על הפעילות. אני ובן זוגי לא ויתרנו על יום החופש ויצאנו לחגוג ביום המסוים. היתרון של יום הולדת הוא שלתכנן יום חופש ביום אחר, זה פשוט לא אותו דבר. אלמנט התזמון הוא קריטי, וקשור מאוד לשדה תעופה, כפי שבשדה תעופה יש מגבלות ומסגרות מאוד נוקשות של זמנים.

באותה הזדמנות שאתם מכניסים ליומן שלכם את יום החופש ביום ההולדת כמופע חוזר אחת לשנה, הכניסו עוד תאריכים ידועים מראש, בתור עוגנים לכיף משפחתי: מסיבות סוף שנה, או היום הראשון של בית הספר, ימי נישואים, ימי גירושים או כל מה שמתחשק לכם לחגוג.

כלי: "לצמצם את הסבתא"

את הטכניקה הזאת למדתי מלקוחה שלי, מנהלת בכירה בחברת מזון. כשפגשתי אותה היא היתה על סף התפטרות מהעבודה מרוב ייאוש בעקבות ניסיונות כושלים להגיע הביתה בזמן לשני ילדיה הצעירים ולבן זוגה. היא הרגישה שלמרות הצלחתה בעבודה ובקידום הקריירה, היא חווה החמצה חוזרת ונשנית של זמן יקר עם ילדיה, שאיתם היתה ביחסים מאד טובים ואוהבים למרות המצב.

כששאלתי אותה מי מטפל בילדים אחר הצהריים, היא ענתה לי ללא היסוס "אמי". אחרי תקופה קצרה של פגישות, שבהן היא התמקדה בייעול העבודה והתמקדות בנושאים החשובים שמקדמים את היעדים העסקיים שלה, החלטנו ביחד שהדרך הנכונה להגיע הביתה בזמן ולייצר טכניקת שדה תעופה חזקה היא להיפרד מהסבתא.

מה ששכנע אותה היא ההכרה שכל עוד הסבתא שם היא מאוד רגועה, הילדים מאושרים כי כיף להם עם הסבתא, ואפילו הבן זוג שלה לא מתלונן כי גם הוא רגוע שיש מישהו נאמן ואוהב עם הילדים. לכן אין סיכוי שיהיה לה דרייב לצאת בזמן הביתה. להפתעתה, התהליך היה יותר פשוט מכפי שדמיינה.

ראשית, כי הסבתא לא התנגדה לשינוי – בזכותו היא היתה יכולה לחזור להיות סבתא שמבקרת ומפנקת, ולא אמונה על חינוך, שיעורי בית וגבולות. הבייביסיטר שנמצאה, נחמדה ככל שהיתה, גרמה לה להזדרז ולבוא הביתה בזמן. כעבור מספר חודשים של הצלחה היא החזירה את הסבתא ליומיים בשבוע,

שבהם בחרה להישאר קצת יותר מאוחר בעבודה. מבחינתה היה מדובר באיזון הרבה יותר טוב. זה היה ה-Hero moment שלה.

★

אילוץ אמיתי מתקיים רק כאשר אין אף אפשרות נוספת שיכולה לעזור לכם בפתרון הבעיה. לכן, כל עוד הסבתא זמינה ומוכנה לקחת את הילדים מבית הספר, אתם אכן תקראו לה ותנצלו את הזמן שלה ואת טוב ליבה. טכניקת שדה תעופה מחייבת אתכם "לפטר או לצמצם את הסבתא", או כל אדם אחר שמסייע לכם מבלי שיתכוון להפר את האיזון בין חיים פרטיים לעבודה.

רק לאחר שביטלתם באופן סופי ומוחלט את אפשרות ההצלה, תמצאו את עצמכם מתייצבים בשער בית הספר בשעה הנקובה, ויהי מה. יכול להיות שהמשימה תתברר בתור לא פשוטה בכלל – רוב הסיכויים שהסבתא נהנית לבלות עם הילדים והיא תדרוש לעזור לכם. הפתרון היחיד הוא לנסות לשכנע אותה שב"צמצומים" שלה היא עוזרת לכם.

איך הורה גיבור-על מקצר את יום העבודה הארוך?

1. מתחייבים בפני הילדים על יום קצר אחת לשבוע.
2. יוצרים ימי חופש קבועים אחת לשנה מול הילדים בתיאום עם המשרד סביב תאריכים מסוימים כגון ימי הולדת, נישואים או גירושים.
3. "מצמצמים" את הסבתא, החמות או הביביסיטר לפחות ביום בשבוע.

יצירת רגעי אפקטיביות

אמר כבר גיבור-העל ספיידרמן, ש״עם כוח גדול באה אחריות גדולה״. ובכן, יחד עם יצירת האיזון בין עבודה לחיים פרטיים באה גם אחריות. כבר לא תוכלו להישאר שעות ארוכות במשרד רק כדי להוכיח שאתם עובדים חרוצים, אלא תיאלצו להראות אפקטיביות אמיתית במשימות שלכם. בשלב זה צריך להתכונן היטב למבטים ולתלונות של הבוס על העזיבה המוקדמת בחלק מהימים, או הבקשה לעבוד מהבית. אתם צריכים להישאר עובדים יעילים ואפקטיביים כבעבר, אם לא יותר.

בנקודה זו חשוב להבדיל בין שני מושגים שלעתים קרובות מבלבלים: יעילות ואפקטיביות. יעילות היא ביצוע המשימה בזמן הקצר ביותר עם השימוש הנמוך ביותר במשאבים, המביאים לאיכות הגבוהה ביותר. אפקטיביות היא הצלחה בהשגת המטרות באופן מקסימלי. להשיג תפוקות ולעמוד ביעדים המדידים שהצבת בפניך.

השאיפה שלכם צריכה להיות יעילות ואפקטיביות גם יחד. רק כך תוכלו לשמור על עמידה בכל המשימות, ובמקביל לפנות זמן להתמכר לחיים הפרטיים מחוץ לעבודה. לכן, התעמקו בתוצאות של העבודה שלכם ולא במספר השעות (מה שאולי הוביל אתכם עד כה להישאר עד מאוחר במשרד).

★

בעבודה שלי מול ארגונים ומנהלים בכל הענפים, הצלחתי לדוג מסקנה כללית באשר לתכנון יומן הפעילויות של העובדים והמנהלים בארגון. באופן מובהק, הבנתי כי עובדים לא מגיעים הביתה בזמן משום שאין להם עוגנים וחוקים ביומן. אותם עוגנים וחוקים שיהוו שדה תעופה, אילוץ שיוטמע ביומן ו״יעשה סדר״ בלו״ז היומי.

אותם מנהלים שבאו אלי משום שרצו להציל את חייהם הפרטיים, הגיעו בבוקר לעבודה מבלי לדעת מתי יסתיים היום. הם לא ידעו מתי ארוחת הצהריים שלהם, ומתי יש להם חלון זמן לקריאת עשרות המיילים שהצטברו להם בתיבת הדואר הנכנס.

אחד הכלים שהוכיחו את עצמם במהלך השנים הוא כלי בשם **תכנון שמאפשר לנשום**. הרעיון הוא לקבוע מספר עוגנים וחוקי יומן, על מנת שיהיה גם מרווח יותר וגם אפקטיבי יותר. תפקיד התכנון שמאפשר לנשום הוא הפחתת הלחץ, שכבר ראינו כיצד הוא פוגע בבריאותנו ומהווה בעיה חמורה בשוק העבודה של ימינו.

על מנת ליצור מרווח נשימה, אני מציעה לכם מספר חוקי יומן שהם שדות תעופה חשובים:

- **יום עבודה קצר בשבוע.** יום מסוים וקבוע מראש שבו אתם חוזרים מוקדם יותר ויהי מה. עדיף ליצור שדה תעופה משמעותי שיכריח אתכם לצאת, כמו קורס, פעילות ספורט או הוצאה מהגן של הילד. זה לא מספיק לכתוב לעצמנו מתי לסיים את יום העבודה, אלא צריך למלא את השעות שאחרי במשימה חשובה כדי לוודא שאנחנו באמת יוצאים בזמן.
- **להחליט מראש מה שעת היציאה הקבועה שלכם.** אם אין לכם מחויבות ספציפית, כמו ישיבה חשובה שנקבעה מראש, סגרו לעצמכם ביומן את שעת היציאה הרצויה, אחרת יש סיכוי טוב שתישארו לנצח במשרד. למשל, אם התרגלתם לצאת ב-19:00 בערב, קבעו את 18:00 בתור השעה היעודה. אם לא נקבע לעצמינו שעה קשיחה ליציאה, אנחנו צפויים לקחת הפסקת צהריים ארוכה, לחכות שכולם ילכו כדי לעבוד בשקט, ועוד אינספור תירוצים שיגרמו לנו להישאר עד מאוחר במשרד.
- **פגישות טלפוניות.** על מנת לחסוך בזמן על נסיעות ועל פגישות ארוכות מדי, רצוי לקבוע כמה שיותר פגישות בטלפון. כמובן, לא עושים זאת במקרה של פגישות "רגישות"

או רבות משתתפים, שבהן יש חשיבות לתקשורת פנים מול פנים. כך ניתן "לרווח" את הלו"ז ולהספיק יותר בכל יום.

- **ארוחת צהריים.** אולי תתפלאו לשמוע, אבל קביעת שעה מוגדרת לארוחת צהריים יכולה לעשות פלאים לתפוקה שלכם ולשעת היציאה שלכם מהעבודה. כל זאת מתווסף ליתרון הבריאותי של אכילה מסודרת, בשעה קבועה.
- **גם החיים הפרטיים נכנסים ליומן.** יכול להיות שאתם לא רוצים "לערבב בין ביזנס לפלז'ר" אך דעו לכם שדווקא הכנסה של אירועים בחיים הפרטיים יועילו לאיזון שבין העבודה לחיים הפרטיים. המשימות והאירועים של החיים הפרטיים ישמשו לכם עוגנים והתחייבויות לצאת מהעבודה, כדי שלא לפספס שוב את הרסיטל של הילד רק משום שנשארתם במשרד עד מאוחר. ימי החופש בימי ההולדת וימי הנישואים, למשל, חייבים להיכנס ליומן, משום שהם מהווים עוגן חשוב לבנות סביבו את הלו"ז של אותם ימים. כך גם מסיבות סוף השנה, היום הראשון של הלימודים ובדיקות אצל רופאים – כולם צריכים להיכנס ליומן שאתם מסתכלים בו ופועלים על פיו.

איך מנהלים את כל המשימות האלה?

לאחר שקבענו לעצמנו תכנון שמאפשר לנשום, צריך לדעת גם כיצד לנהל את כל המשימות באופן יעיל. ניהול המשימות היא בעצמה משימה שיכולה לצרוך זמן רב ולכלול עלות לא מבוטלת מבחינת תפוקה וזמן עבודה.

לכן, גם לניהול המשימות יש לי מספר עצות וכללי ברזל שיועילו לכם:

- **לא לזכור שום דבר בעל פה.** ברגע שהמוח מנסה להיזכר ביותר מפריט אחד, הוא נכנס ללחץ, ואז אנחנו מנסים לזכור ולפעמים שוכחים ולא עושים כלום בפועל. לכן, אל תנסו לזכור שום דבר. למי מבינכם שסבור כי מדובר בדרך נפלאה לשיפור הזיכרון – זו לא הדרך. הכינו לעצמכם

רשימה מסודרת, עדיף ביומן האלקטרוני כדי שתוכלו לעדכן מכל מקום. את הזיכרון תוכלו לשפר באמצעות לימוד שפה חדשה, למשל. אם המטרה היא שיפור האפקטיביות – צריך לרשום הכול.

- **תזכורת יומית של כל המשימות.** הכינו לעצמכם רשימת משימות שהיא פגישה יומית, המופיעה לכם על המסך בכל בוקר. הגדירו אותה בתור תזכורת חוזרת יום-יומית בלי תאריך תוקף. בכל בוקר תוכלו לעדכן את הרשימה כך שביום למחרת תופיע לכם רק הרשימה המעודכנת. ככל שתראו יותר את רשימת המשימות, כך פוחת הסיכוי לדחות את המשימות.

מניעת דחיינות

אחד הגורמים הנפוצים ביותר לחוסר אפקטיביות בעבודה, שמוביל לשעות עבודה מיותרות, הוא הנטייה שלנו לבטל או לדחות משימות אם אנחנו עמוסים. המשימות שאנחנו דוחים יכולות להיות במקום העבודה, כמו פגישות עם עובדים או עמיתים, אך גם משימות בחיים הפרטיים, כמו התור לשיננית שדחיתם כבר חמש פעמים. עוד משימות שהנטייה שלנו לדחות או לבטל קשורות לרוב לנושאים שאנחנו לא אוהבים לעשות או נושאים שהם חדשים לנו. לעומת זאת, אנחנו לא נוטים לבטל או לדחות משימות הקשורות לבוסים שלנו, או ללקוחות שלנו.

ביטול ודחייה של פעילויות גוזלים מאיתנו הרבה אנרגיה ומייצרים חוסר אפקטיביות, משום שאנחנו מוטרדים מהמשימה שדחינו ואנחנו צריכים לחזור שוב ולבזבז זמן לקבוע מחדש או להיזכר מה הרכיב אותה. אם תצליחו ליישם את כלל "לא לבטל ולא לדחות", תוכלו להבטיח לעצמכם תחושה של שליטה על עומס המטלות וזמן פנוי, אותו תוכלו להפנות לאיזון עם החיים הפרטיים.

לי ולמשפחתי יש חוק בבית לעולם לא דוחים פגישות עם רופאים ולעולם לא דוחים ימי חופשה (במיוחד לא את הימים הבודדים שקבענו בשבוע עבודה רגיל).

ישיבות רבות משתתפים – "רשע-העל" בעבודה

ארגונים רבים הקדישו לא מעט זמן וכסף בסדנאות לשיפור יעילות הישיבות וניסו לצמצם את כמות הישיבות המיותרות. הטריקים השתכללו משנה לשנה, מישיבות בעמידה ועד לדיונים בהליכה. אולם, מרבית הארגונים לא באמת הצליחו למגר את הבעיה, משום שהדינמיקה הפסיכולוגית שהובילה לריבוי ישיבות השתלטה שוב ושוב על היומנים. אנשים רוצים להיראות חשובים, להפגין את מוסר העבודה שלהם ולהזמין אנשים שיעזרו להם או ימנעו מהם לקבל החלטות.

כלי שדה התעופה פועל מתוך מחשבה הפוכה: במקום לנסות לייעל את הישיבות – פשוט לייצר פחות זמן לישיבות. התוצאה: באופן אוטומטי כולם יחשבו פעמיים על הפגישות שבהן יהיו נוכחים ואת מי להזמין, משום שיש פחות ימים זמינים לישיבות ביומן. בהמשך הספר נראה דוגמאות אמיתיות של ארגונים שביצעו שינוי בתפיסה ובאסטרטגיה לכיוון של איזון בין עבודה לחיים פרטיים, וכיצד הצליחה להם שיטת שדה תעופה שמאלצת את העובדים להשקיע את כל כולם בעבודה – אבל רק בשעות העבודה.

הדרך היעילה ביותר שאני מצאתי מול ארגונים שעבדתי מולם בנושא היתה להפעיל טכניקת שדה תעופה מחמירה, שחוסמת באופן מוחלט ישיבות בשעות ובימים מסוימים. אחת הטכניקות האהובות עלי היא לייצר חוק שאוסר על ישיבות ופגישות ביום הראשון של השבוע, משום שכך אפשר להשיג שלוש מטרות מרכזיות:

1. הפחתת הדחיפות לעבוד בסוף השבוע בהכנות לדיון או לישיבה ביום שבו חוזרים לעבודה.

2. יצירת זמן לתכנון חשיבה וקידום משימות אישי בתחילת השבוע.
3. הפחתת כמות הישיבות.

לעתים מספיק שינוי קטן וקונקרטי, שיכול להשפיע לטובה על המצב בכללותו: בארגון שירותי בריאות שאיתו עבדתי לפני מספר שנים, ניסינו למצוא כלים שיצמצמו את כמות הישיבות והעבודה בסוף השבוע.

בסופו של דבר הוחלט לקבוע כי ביום הראשון של השבוע אין ישיבות עד 12:00 בצהריים. שינוי קטן שכזה הוביל לשינוי גדול בתרבות הארגונית, משום שהוא נתן לעובדים להתחיל את השבוע ברוגע, מבלי להיות לחוצים ולעבוד בסוף השבוע על מנת להתכונן לישיבה של ראשון בבוקר. אני הייתי ממליצה לבטל לחלוטין את הישיבות של היום הראשון של השבוע, על מנת להתחיל את השבוע עם פחות לחץ ולתת לעובדים להתכונן לישיבות של המשך השבוע. כך האפקטיביות והיעילות שלהם תשתפר.

ללמוד מריקרדו סמלר

ריקרדו סמלר הוא אחד האנשים המדהימים בעולם האיזון והמנהיגות. הוא מנכ"ל חברת סמקו בברזיל, ופורץ דרך במנהיגות בעולם העבודה ובעולם החינוך.

באחת ההרצאות שלו ב-TED הוא פותח ומספר שאת השינוי האישי שלו עשה אחרי שאבא שלו התבשר שהוא חולה בסרטן העור. הוא מספר שגם סבא שלו חלה במחלה, ובאיזה שהוא שלב בחייו הוא דמיין את הרגע שבו ישב מול הרופא ויתבשר על סרטן העור.

ואז הוא שאל את עצמו מה הוא היה עושה ברגע שכזה? האם הוא היה בוכה על מר גורלו, או מיד רץ להגשים חלומות שטרם הספיק להגשים? התשובה שלו היתה מאוד כנה: כנראה שהוא

היה בוכה על מר גורלו, וכנראה לא היתה לו אנרגיה לחלומות גדולים.

באותו רגע ממש הוא החליט שהוא עכשיו מגשים את חלומותיו כאילו קיבל את הבשורה. מאז הוא חיי חיים מלאים פורצי דרך וכך גם מנהל את החברה שלו. סמלר עשה מעשה של גיבור-על. הוא פשוט בחר להציל את עצמו מראש. זה היה ה-Hero moment שלו.

בספרו "7 ימי עבודה של סוף שבוע",[35] סמלר משתף באופן שבו הם מנהלים ישיבות. הוא מיישם בארגון שלו את הפתרון האולטימטיבי לישיבות: **הישיבות הן בחירה ולא חובה.** כל אדם שמזמן ישיבה מעלה את הנושאים והמטרות לפלטפורמה משותפת. מי שמעוניין – מגיע לישיבה, ומי שלא – לא. זה נשמע קיצוני, אבל הניסיון של סמקו מוכיח אחרת. הפתרון הדמוקרטי והשיתופי שלהם שיפר באורח פלא את תרבות הישיבות המייגעת בארגון. בחברה שלו ניתן גם לבחור את היקף המשרה, השכר, המנהל והמקום שבו תרצה לעבוד. הדוגמה הזאת של שיטת סמלר לטיפול בישיבות היא הפוכה לשיטת שדה תעופה, שכן היא מסירה את כל האילוצים לחלוטין, למרות זאת היא עובדת מכיון שהיכן שישנה תרבות ארגונית בריאה לגבי איזון ואפקטיביות אין צורך להוסיף חוקי שדה תעופה ליצירת שינוי.

סמלר טוען כי יש 3 עקומות הפוכות ולא תואמות בחיינו: עקומת הבריאות – ככל שמתבגרים היא יורדת, עקומת הכנסה פנויה – ככל שמתבגרים וחיים על כספי פנסיה היא יורדת, ועקומת הזמן הפנוי – ככל שמתבגרים היא עולה.

לכן, הוא טוען, נוצר מצב אבסורדי: בזמן הפנסיה, כשיש לנו המון זמן פנוי, אין לנו בהכרח את הבריאות ליהנות מהזמן הזה ואת הכסף הפנוי להגשים חלומות.

לכן הוא החליט להפעיל בחברתו סמקו את התוכנית "תפרוש קצת היום". על מנת להמחיש אותה, ניקח את הדוגמה הבאה: אם מישהו חולם ללמוד יפנית בפרישה, והיום הוא עובד במשרה

מלאה, החברה מזמינה אותו לעבור ל-4 ימי עבודה בשבוע, וללמוד יפנית עכשיו כשהוא בריא, צעיר ויש לו הכנסות. החברה לא מנכה את השכר המלא מיום העבודה שהוא מפסיד, אלא רק חלק ממנו. הסיבה היא פילוסופיית ניהול האנשים שלה: הם קונים כשרון ולא זמן.

בתמורה ליום העבודה החופשי שהעובד לוקח, הוא מתחייב לחזור לעבוד בחברה בגיל הפרישה יום בשבוע. בסמקו יש לא מעט תוכניות מהסוג הזה והיא נחשבת החברה העסקית המובילה בתחום הגמישות והדמוקרטיה וחופש הבחירה של העובדים.

איזון בעזרת שינוי דרמטי בנושא הישיבות

בחטיבת הממתקים של חברת מזון גדולה היתה תקופה ארוכה שבה זוהתה תחושת שחיקה בקרב המנהלים. לראשונה נרשמה מגמה מסוימת של עזיבת מנהלים, והחלו לצוף תלונות על שעות העבודה הארוכות.

הנהלת החטיבה הגיעה לתובנה כי יש לבדוק ולבחון לעומק את נושא האיזון בין עבודה לחיים פרטיים בחברה.

לשם אבחון הבעיה הוקם צוות עבודה שמטרתו היתה לזהות ולבחון את המרכיבים הקשורים לנושא איזון ואפקטיביות בארגון.

התובנות של צוות העבודה היו רבות ועמוקות. להלן 5 העיקריות:

1. בחירה של תפקיד ניהול כוללת מימוש אחריות, ועל המנהל ללמוד כיצד לממש את האחריות באופן אפקטיבי, מבלי לעבוד שעות ארוכות.
2. ישיבות רבות משתתפים מהוות גורם של חוסר יעילות וניצול לא אפקטיבי של משאבים.
3. קיים צורך לגמישות גדולה יותר בארגון, כגון בשעות ההגעה והעזיבה, עבודה מהבית ויציאה מוקדמת יום בשבוע.
4. דרושה הדרכה להגברת המודעות לאיזון ואפקטיביות.

5. על הארגון והעובד מוטלת אחריות משותפת ליצירת ארגון אפקטיבי עם עובדים מאוזנים יותר.

בעקבות מסקנות צוות העבודה, גובשה תכנית רב-שנתית לדרג ההנהלה ועובדי המטה, הכוללת פתרונות בתחום האיזון בין עבודה לחיים פרטיים.

ישיבות

התובנה המרכזית שלהם לגבי ישיבות הייתה שיש להתייחס לישיבות כאל כל תקציב שמאשרים בחברה. הרי, בסוף של דבר, יושבים כ-10 אנשים שעלותם לשעה יקרה, וכשמכפילים את עלות השכר לשעה שלהם לזמן הישיבה – מגיעים לסכומי כסף מכובדים. לכן הם יצרו מספר כללי "שדות תעופה" על מנת לשפר את היעילות ואת האפקטיביות שלהן.

- כל מנהל הציב לעצמו יעד של קיצוץ ב-20% בזמן ישיבות.
- כל אדם בארגון שרצה לזמן ישיבה של יותר מארבעה משתתפים היה מחויב לבקש אישור של המנהל הישיר. על מנת לקבל את אישור ה"תקציב" היה צריך להסביר למה הישיבה נחוצה, ושכל המשתתפים המוזמנים נחוצים.
- יש להזמין רק משתתפים רלוונטיים לישיבה – מומלץ לא יותר מ-12.
- בכל ישיבה ממונה אחראי ישיבה שתפקידו הכנת אג'נדה, חלוקת משימות למשתתפים, אחריות על עמידה בלו"ז ובקרה על אפקטיביות הישיבה.

בנוסף הם טיפלו בנושא נוסף שיתמוך באיזון:
נקבע "שדה תעופה ליום קצר", פעם בשבוע, ביום ג', כל עובדי החברה יוצאים ב-16:00.

מודעות לפנאי

הנהלת החברה עודדה את המנהלים ועובדי המטה למצוא תחביבים מחוץ לעבודה והסבירה כי אדם המרכז את חייו בהיבט של קריירה בלבד, עלול למצוא את עצמו בחלל ריק בשלב מסוים. העובדים הוזמנו לשתף על הפעילויות שלהם מחוץ לשעות העבודה, על מנת לייצר מוטיבציה חברתית ליצירת חיים פרטיים עשירים ומלאים.

גמישות

- ניתנה אפשרות לצאת ב-15:00, ומי שהיה צריך היה יכול להשלים משימות מהבית לאחר מכן.
- לאמהות בחופשת לידה ניתנה אפשרות לחזרה הדרגתית לעבודה.
- שעות גמישות – ניתנה אפשרות להגיע מוקדם ולצאת מוקדם, או להתחיל מאוחר ולסיים מאוחר.

התוצאות העסקיות לא איחרו לבוא בעקבות יישום התכנית:

- אחוז עזיבה שאף לאפס.
- שביעות רצון גבוהה יותר.
- הפחתת תחושת השחיקה והתסכול.
- תחושת שליטה על החיים של המנהלים.
- נרשמה תחושת אחריות אישית גבוהה ונאמנות גבוהה.
- המודעות לניצול הפנאי ולאיזון גדלה בקרב העובדים.

זה היה ה-Hero moment של הארגון.

ברטיס טיסה להבעיר את האש בזוגיות

עד כה התמקדנו בעיקר בזמן שלכם עם המשפחה או עם הילדים. עם זאת, אסור לשכוח ואפילו חובה לזכור, שההתמכרות לחיים מחוץ לעבודה תתממש רק אם הזוגיות ביניכם לבין בן\בת הזוג שלכם תפרח. זוגיות גרועה נרשמה בתור גורם המאפיין ירידה ברמת האושר, בעוד שזוגיות טובה ופורחת משמשת על פי המחקרים בתור מנבא אושר.

באופן כללי, אי אפשר לשפר את המצב שלנו בלי לטפל במרכיבים בסיסיים: למשל, כדי לשפר את הבריאות צריך מעט מודעות בנושא. אם אתם רואים שינוי לרעה בשעות העבודה במשרד, זה הזמן לבחון את המקור לכך ולהבין האם חלה הרעה בזוגיות ואתם בעצם לא שמחים להגיע הביתה.

גם לזוגיות טובה יש מגוון כלים משיטת שדה התעופה. הכלים יכולים להיות רלוונטיים לזוג צעיר בתחילת דרכו, זוג בעל משפחה גדולה ואפילו לזוג מבוגרים שילדיהם כבר פרחו מהבית והם קרובים לגיל פרישה.

במהלך השנים גיבשתי כמה טכניקות שיעזרו לכם.

בין חלוקת תפקידים לתדירות יחסי המין

על אף ששוק העבודה המודרני מורכב ממשפחות עם שני הורים בעלי קריירה, על האישה נופלים יותר תפקידים ואחריות. במרבית העולם, לגברים יש יותר זמן פנוי לפנאי ותחביבים מאשר לנשים.[36]

עייפות וסטרס הם שני גורמים שמשפיעים באופן ישיר על חשק ואנרגיה לקיים יחסי מין. על פי מחקרים שונים, במשפחות דו-קריירה צעירות, לפני גיל העמידה, ככל שהאישה יותר מרוצה מחלוקת התפקידים בבית – כך גוברת תחושת ההדדיות. וכתוצאה מכך גם תדירות יחסי המין.

לכן, לדוגמה, אם אחד מבני הזוג מגיע יום אחד בשבוע מוקדם יותר או מסייע יותר במטלות הבית, הוא משפר בכך את חלוקת

התפקידים. התוצאה: תדירות הסקס עולה, רמת האוקסיטוצין עולה ובני הזוג מתאהבים מחדש.

חלוקת תפקידים מושכלת ומקובלת על שני בני הזוג היא גורם מכריע בזוגיות ובהצלחת המשימה של פריחה בזוגיות. אמנם מדובר בעצה שנשמעת מובנת מאליה, אך נתקלתי בזוגות רבים מדי שלא דנו באופן פתוח, ישיר וכנה על חלוקת התפקידים ביניהם.

שבו באופן יזום ושוחחו על חלוקת התפקידים כפי שכל אחד רואה אותה. כמובן שהסיכום יכלול פשרות משני הצדדים, אך פשרות הן גורם מפתח לזוגיות הדדית ופורה. נושאים שיכולים לעלות בדיון על חלוקת תפקידים היא החלוקה עצמה במשימות הבית והאם כדאי לקחת עזרה בתשלום (ניקיון, בישול וכו׳) אם מדובר בשני בני זוג עם קריירה.

זכרו, חלוקת התפקידים היא עניין דינמי שתלוי גם בנקודה בחיים בה נמצאים בני הזוג. אם אחד מבני הזוג מצטרף ללימודים תובעניים, למשל, חלוקת התפקידים צריכה להיעשות מחדש תוך התייחסות ספציפית למצב.

בתקופה שבה יש ילדים קטנים בבית, לדוגמה, כדאי לבדוק את האופציה שאחד מבני הזוג ״יוריד את הרגל מהגז״ מבחינת קריירה. בכל מקרה, השיקול צריך להיעשות במשותף ובאופן ישיר.

מי בכל זאת עושה יותר סקס?

תתפלאו. מדובר בגברים שמשתתפים במטלות הבית (במיוחד בקרב משפחות צעירות). על פי נתוני המחקר, בזוגיות שבה הגבר מבצע מטלות הנחשבות ״גבריות״ כמו עבודה בחצר, תשלום חשבונות, תחזוקה של הרכב וכו׳, תדירות הסקס תהיה גבוהה יותר.[37]

שדה תעופה לאינטימיות

כל בעל משפחה יודע שקריירה תובענית וילדים קטנים הם אויב פוטנציאלי לאינטימיות בזוגיות. חינוך הילדים והעייפות מהטיפול בהם עשויים להוביל למתח בין בני הזוג, מה שמחסל את החשק לסקס, במיוחד אם הילדים בוכים באמצע הלילה. הטיפול התמידי הוא פתח לריבים.

בדומה לטיפול מתמשך בילדים, גם עומס בעבודה מוריד את רמת החשק, מה שמוביל לירידה בתדירות יחסי המין ומשם להגדלת המתח מחדש.

לכן, ההשקעה בזמן איכות לבד כזוג היא גורם חשוב מאוד למניעת ריחוק וגירושים בעתיד. אחד מהכלים, שמוכר לנו מהפרקים הקודמים, הוא יום חופש בתאריך קבוע – ובמקרה זה יום הנישואים של בני הזוג.

צאו ליום חופש אחת לשנה בדיוק ביום הנישואים, ואל תוותרו על זה בשום אופן. יצירת "שדה תעופה" חזק ומחמיר מבחינת תאריך תוביל ליצירת מסורת רבת שנים של ימי כיף ביום שבו אתם חוגגים את הזוגיות שלכם, במיוחד כאשר הילדים כבר בבתי הספר ובגנים.

יום חופש ביום הנישואים הוא שדה תעופה שאליו חייבים להתכונן הרבה מראש. בקשו את יום החופש חודשים מראש וודאו כי אתם לא מפסידים כלום בעבודה. המסורת החיובית שתיצרו ביחד יכולה רק להועיל לכל המערכת המשפחתית.

באחת ההרצאות שלי נתקלתי בבחורה שאמרה לי שלמרות שעברו שנתיים מאז החתונה שלה, הם לא יצאו לירח דבש. מבחינתי הזמן של הזוג ביחד, רק שניהם, חוגגים את הזוגיות שלהם רגע לפני שקופצים ל"חיים האמיתיים" של הקריירה והילדים וכו', הוא זמן קדוש. הטקס של ירח הדבש לא נולד ללא סיבה. מדובר בטקס מעבר מחיי זוגיות "חסרי דאגות" לחיים ממוסדים של אנשים נשואים ובעלי משפחה.

כפי שכבר ראינו, חלק נכבד מחוסר האיזון נובע מדחייה של הבטחות שעשינו לעצמנו: את החופשה שאחרי החתונה נעשה

אחר כך, כשנהיה הורים לשני ילדים קטנים ותובעניים, וניסע לחודשיים למקסיקו. בהצלחה עם זה, חברים.

זמן אישי

בתוך הטירוף של ניהול המשפחה, הזוגיות ושתי קריירות במשרה מלאה, כדאי לשים דגש גם על זמן אישי לעצמכם, או עם החברים שלכם, בכל כמה שבועות לכל הפחות.

אמנם מציאת זמן איכות בתור זוג קודמת ליצירה זמן אישי, אך מדובר במרכיב חשוב שיכול לעזור לזוגיות. מצאו תחביב, תחום עניין או עיסוק שמייחד רק אתכם במערכת המשפחתית, והקדישו את הזמן הזה לעצמכם בלבד.

התמודדות עם המשפחה של בן הזוג

עוד לפני הקמת משפחה, וביתר שאת אחרי שמגיעים הילדים, זוגיות מביאה אותנו לסיטואציה שחלקנו עדיין לא היינו בה. פתאום יש עוד משפחה שלמה להתמודד ולהיות בקשר איתה, ועם העובדה שגנבנו את הילד\ה האהובים שלהם.

משפחה לא בוחרים, ומדובר במשפחה הקרובה, שאיתה יש לנו קשר דם. כשאתם רבים עם אחיכם, לא משנה עד כמה גרוע המצב, יש קשר דם. קשר הדם הוא למעשה שדה תעופה, בכך שהוא יוצר מגבלה מאוד חדה, קו שלא חוצים אותו. עם זאת, ברגע שיש ריב בין בני משפחה ללא קשר דם, היחסים נסדקים לנצח.

גם כאן, ככל שתכניסו את הנושא למסגרות והתחייבויות, כך יימנעו מצבים לא נעימים וקריטיים בהמשך.

אחד מכללי הברזל שאני ממליצה עליו הוא עשיית הסכם כבר בתחילת הדרך על כך שבן הזוג לא רב ולא מעביר ביקורת על המשפחה של בן הזוג השני.

הסכם הדדי של אי-העלבות וריבים יוצר כבוד הדדי בין בני הזוג, לעומת מריבות שמראות על חוסר כבוד מסוים כלפי בן

הזוג עצמו, המהווה חלק מהמשפחה שלו, לטוב ולרע. הוא קיבל את החינוך שלו שם, הוא תוצר של החיים עם המשפחה הזו, כך שביקורת על המשפחה היא במובן מסוים ביקורת על הבן\בת שלה.

שם המשחק, בעניין זה, הוא התפשרות. יש חלקים בזוגיות שבהם הייתי ממליצה שלא להתפשר, אך במקרה של התמודדות מול משפחה, התפשרות היא המפתח. בחרנו בבני הזוג שלנו, אך לא בבני המשפחה שלהם. בטווח הארוך ההתפשרות מוכיחה את עצמה, בגלל השמירה על הזוגיות הטובה.

★

טיפ לצעירים שבינינו – קחו בחשבון שאתם נמצאים בקבוצת סיכון להתלקחות ריבים עם המשפחה ה"חורגת" שלכם. לעתים מדובר בעניין של בשלות בחיים – בגיל צעיר יש נטייה ללוחמנות, רצון להוכיח לעולם שאתם יודעים הכול, וכל זה יחד עם חוסר ניסיון.

אנחנו לא נשנה את ההורמונים של הגיל הצעיר שלוקח הכול בהתלהבות ולעתים התלהבות יתרה. כאשר אתם מרגישים שאתם קיצוניים ומורדים בנושא מסוים, יש להבין שישנם דברים שאחר-כך יהיה קשה לתקן.

זוגיות לצעירים

אחרי דיונים רבים על כלים ואמצעים לשיפור הזוגיות והאיזון, ניתן להסיק בטעות כי אני מכוונת בעיקר לבעלי משפחות עם ילדים, שצריכים ללהטט בין המשרה התובענית, בן\בת הזוג והילדים.

לא כך הדבר. אחרי שנים של עבודה עם עובדים, מנהלים ובעלי תפקידים בכל הגילאים והמינים, הגעתי למסקנה ברורה כי לכל שלב בחיים (המערביים, הלחוצים ומלאי הסטרס), יש

סט של צרכים ייחודיים. לכן, ברצוני למקד את ההתייחסות שלי לכמה רגעים ולפנות לחלקים מסוימים של הציבור, מבחינת גילאים ושלבים בחיים, כדי להתייחס באופן ספציפי ויעיל גם לצעירים, גם לבעלי משפחות ואפילו לפורשים הטריים לגמלאות.

נתחיל מהצעירים שבחבורה, שצריכים להשקיע הרבה, על פי התפיסה שלי, משום שאת הפירות הם עומדים לקצור בשנים שלאחר מכן.

★

קודם כול, מי אתם, "צעירים"? על פי ההגדרה האישית שלי, צעירים הם אותם אנשים הנמצאים כבר בשוק העבודה, לא במשרה הראשונה בחייהם הבוגרים, ושעדיין לא התחתנו ואין להם ילדים.

בתור התחלה, על מנת להעניק את העצות והדרכים המתאימות ביותר, אני מנסה לזהות את הצרכים העיקריים של מי שאני מייעצת לו. בניתוח של אוכלוסיית הצעירים שאותה הגדרתי, הצרכים שעולים מדבריהם הם זמן לחברים, חופשות, תחביבים, ספורט, גיבוש הכיוון של הקריירה שלהם, בעיות בריאות כאלה או אחרות, מציאת בן זוג (או העמקת הקשר הזוגי).

כל אחד מכם יכול למצוא את עצמו באחד או יותר מצרכים אלה, ובמידה שונה על הסקאלה באשר לכל אחד מהם. המפתח הוא להתמקד ביעדים שהכי חשובים לכם ושדורשים את התייחסות המשמעותית ביותר, וללכת "בכל הכוח" על יעדים אלה, עם התמקדות במטרה. אם ננסה לתפוס הכול ומהר, הפתרונות עלולים לחמוק לנו בין האצבעות.

עם השנים צברתי מספר טיפים וכלים המשתמשים בשיטת שדה תעופה והורמונים על מנת לספק את הצרכים הקריטיים של הצעירים:

מציאת בן זוג והקמת משפחה

באופן כללי, זוגיות טובה היא אחת ממנבאי האושר המרכזיים של תחום הפסיכולוגיה החיובית. מנבא אושר הוא גורם אשר יש קורלציה בין הקיום שלו לבין מדד אושר גבוה בקרב הנחקרים. למשל, אחת הדוגמאות הקלאסיות היא השוואה בין זוגיות מול כסף.

הכסף, כך עולה כמעט מכל המחקרים, לא נמצא כמנבא אושר.[38] מהמחקרים התגלה כי אם אתה במחסור של כסף – האושר צפוי להיפגע. אך בכיוון השני ההתאמה אינה קיימת: אם יש לך מספיק כסף בשביל הסף שאתה מחשיב בתור מספיק, כל שקל נוסף מעבר לו לא מנבא גידול באושר, גם אם יהיו לך מיליונים. לעומת זאת, ברגע שיש לך זוגיות והיא טובה, אז הסיכוי לאושר כן עולה.[39]

הדור הצעיר של ימינו נוטה לדחות את מציאת בן הזוג, ולעתים מפספס את הרכבת.[41,40]

מדובר בנקודה קריטית מבחינת תזמון. מציאת בן זוג בזמן המתאים היא עניין חיוני, על מנת לשלב את מערכת היחסים הזוגית בבניית קריירה ובהקמת התשתיות לעתיד המשפחה. מדובר באינסטינקט הישרדותי והורמונלי, כי המשיכה בין בני הזוג בגילאים הצעירים היא בשיאה.

אם מחפשים אחר בן זוג בגיל מאוחר יותר, אנחנו הופכים לפחות מושכים ואטרקטיביים מכיוון שאנחנו פחות פוריים ואז באופן אוטומטי מפיצים למשל פחות פרומונים (חומרים כימיים שמופרשים אצל גברים, ונשים בתקופות הביוץ נמשכות אליהם).

לכל הצעירים האופטימיים שבינינו, המצהירים שאת הילד שלהם הם יביאו אחרי גיל 30 או 40, שווה לכם לקרוא כמה עובדות שלעתים בוחרים להתעלם מהן:[42]

עובדות על גברים

- לוקח לגבר בתחילת שנות ה-20 לחייו 4.5 חודשים בממוצע להרות את בת זוגתו. אבל אם הוא מעל 40 זה יכול לקחת כמעט שנתיים (בהנחה שבת הזוג בגיל הפוריות).
- לילדים לאבות מעל גיל 40 יש סיכון של פי 5 להיות בספקטרום האוטיסיטי לעומת אבות מתחת לגיל 30.
- לנשים שהרות לגבר מעל גיל 45 יש סיכון גבוה פי 2 לעשות הפלה מאשר לנשים שהרות לגברים בגיל 25.
- כמות הזרע ואיכותו יורדת בדרמטיות אחרי גיל 40.

עובדות על נשים

- בין גיל 30 ל-40 הסיכוי של אישה ללדת כל חודש נופל מ-22% ל-6%. בשיא הפוריות (גיל 18-29) האחוז עומד על 25% סיכוי להיכנס להריון בכל חודש.
- מגיל 32 יש ירידה בסיכוי להרות, מגיל 35 יש ירידה חדה ודרמטית בסיכוי להרות.
- עד גיל 40 היכולת להרות יורדת ב-50%.
- הסיכון ללידות מורכבות הכוללות ניתוח עולה עם השנים.
- מעל גיל 40 הסיכון להפלה גדול מהסיכוי ללידה.

כיום יש יותר אנשים שבוחרים לא להביא ילדים, או להביא ילדים בלי בן זוג. אבל אם אתם רוצים ילדים עם בן זוג, ואהבה, אז לעת עתה אתם חלק מהרוב, וכדאי לכם להתאמץ למצוא את בן הזוג המתאים בגיל צעיר.

שקיעה בתוך קריירה עשויה להרוס ולחסל את הסיכויים למציאת בן\בת זוג ראויים. קל מאוד לברוח ולשקוע בעבודה, משום שהיא מטשטשת את הבעיה, כי היא ממלאת את החיים באקשן ויוצרת תירוצים נפלאים, כמו "אין לי זמן למצוא בן זוג".

איך בכל זאת משתמשים בשדה תעופה למציאת בן זוג?

את שדה התעופה שלכם תוכלו ליישם באמצעות הפצה בין כל החברים והמכרים, למשל, בדבר החיפוש אחר בן הזוג, וניסיון למצוא חברים יוזמים שיכירו לכם מועמדים פוטנציאליים. המחויבות מול הסביבה תוביל למוטיבציה גדולה יותר לעמוד ביעד.

תשתמשו ברשתות חברתיות על מנת להתחיל לצאת ולהכיר, תסגרו יום בשבוע המיועד ליציאות קבועות למען המטרה הזאת.

אם זיהיתם נושא לא פתור, כמו בעיה בעקבות יחסים קודמים, או משהו מהבית – ההמלצה היא טיפול פסיכולוגי שיפתור את הבעיה הזו. לאחר ניקוי השולחן ונטרול הנקודה הבעייתית, כדאי להתעמת עם המקור לבעיות הקשורות לזוגיות – מציאת בן זוג, שמירה על מערכת היחסים.

בנושא הילדים זה כבר יותר קל. פשוט תפסיקו להשתמש באמצעי המניעה כשאתם מוכנים לכך, ורצוי שזה יהיה עדיין בגיל הפוריות.

צאו מהבית ואז תגיע הזוגיות

כיום יותר ויותר צעירים בוחרים לגור בבית ההורים עד גיל יותר מאוחר.

המגמה נובעת ממספר סיבות מרכזיות:

- יותר צעירים לומדים לימודים גבוהים.
- להורים יש יותר יכולות כלכליות לעזור, הן מבחינה כספית והן מבחינת החדרים הפנויים שנותרים בבית.
- מגורים בדירה שכורה היא עניין יקר, במיוחד אם רוצים לגור לבד.

האתגר הגדול בנושא הוא הנוחות הרבה של הישארות בבית, מה שעלול להפחית את הדחיפות של יציאה מבית ההורים.

שימו לב, צעירים יקרים: למרות הקשיים כדאי לכם לעשות מאמץ ולצאת מאזור הנוחות, שכן היציאה לעצמאות תייצר קרקע פוריה למציאת בן\בת זוג. כשאתם עצמאיים אתם משדרים את המרכיבים הבסיסיים שבני זוג מחפשים – יכולת לקיחת אחריות על החיים, עצמאות ושאיפה להתקדמות.

שימור הזוגיות בגיל מבוגר

לאחר שהילדים עזבו את הקן, רגע לפני שאתם נשארים רק בני הזוג, כדאי ומומלץ לוודא שהזוגיות שטיפחתם (או הזנחתם) במשך השנים צפויה לעמוד בשלב המטלטל של "זוג מבוגר עם ילדים גדולים".

באחת מההרצאות שהעברתי, ניגשה אלי אישה לא צעירה, שבעלה שותף בכיר בחברת ראיית חשבון ידועה. היא הביעה בפניי את הפחד שלה מכך שבעלה ייצא לפנסיה. היא אמרה שהיא חוששת מזה שפתאום הוא יהיה נוכח בבית, בעוד שהיא רגילה לחיים שלה לבד. הפנייה שלה גרמה לי לחשוב רבות על הסיטואציה של פרישה וזוגיות בגיל מבוגר, שדורשת התייחסות לא פחות ממשימת בניית הזוגיות בתחילת הדרך.

אין באמתחתי כלים חזקים ומוכחים של שדה תעופה בנושא זה, אבל רציתי בכל זאת לשתף במספר טיפים קטנים שיעזרו לכם לשמר את הזוגיות גם בגיל מבוגר:

- בדקו מראש כיצד יכול הפורש להשתלב בחיי הבית בצורה עדינה, על מנת שלא ליצור משבר חדש רק משום שהוא נוכח בבית כל היום וכל הלילה.
- שקלו בחיוב פרישה הדרגתית, שמשמעה המשך עבודה גם לאחר גיל הפרישה, עד למעבר סופי לגמלאות. את הפרישה המדורגת תוכלו להתחיל ליישם גם לפני גיל הפרישה

בחוק, אם אתם יכולים להרשות לעצמכם כלכלית. ההדרגה שבה תשחררו את מטלות העבודה ותטמיעו בחיי היום-יום שלכם את הבית, תעזור במניעת משבר פרישה ומשבר זוגיות פוטנציאלי סביב הפרישה מהעבודה.

- התנדבו, התנדבו, התנדבו. החיים בגמלאות מזמנים לכם אפשרויות מגוונות של התנדבות, למטרה שאותה אתם רואים כראויה, או בפעילות שאתם נהנים בה.
- לעולם לא מאוחר לאמץ תחביב. תחביב אחרי פרישה יכול למלא חסך גדול של עיסוק מרכזי, ופורשים רבים מוצאים את עצמם ממש מתמכרים לתחביב החדש שפיתחו. אבא שלי, למשל, החל לרכוב על אופני יד, מה שהביא אותו לתחרויות בעולם, מרתונים בכל רחבי המדינה ופעילות ספורטיבית וחברתית מהנה אחרי פרישה. בזכות התחביב הספורטיבי הוא כמובן התמכר לאנדורפינים, ואני חושבת שהוא היחיד בקרב החברים הוותיקים שלו שלא זקוק לציפרלקס על מנת לשפר את המצב רוח.

ולכם, הצעירים, אני ממליצה להסתכל היטב בזוגות מבוגרים עם בעיות בזוגיות. הבעייתיות שבה אנחנו נתקלים בגיל מבוגר מראה עד כמה צריך להשקיע בגיל צעיר, החל מתחילת הזוגיות ודרך השנים הארוכות והמאתגרות של גידול ילדים, תחזוק משפחה ובניית קריירה.

איך תהפכו לגיבורי-על בעיני הבת/ן זוג שלך?

1. כל יום הולדת ויום נישואים תצאו ליום חופש בלי הילדים.
2. תדאגו שהוא/היא יהיו מרוצים מחלוקת התפקידים ביניכם.
3. תמיד תפרגנו ותזרמו עם המשפחה שלה/ו.

ברטיס טיסה למניעת מחלות

תהליך השמירה על הבריאות שלנו מורכב משלושה גורמים שעליהם אנחנו יכולים להשפיע באופן מובהק ודרמטי: תזונה נכונה, פעילות גופנית נכונה והימנעות מעישון. כמובן שקיימים גם גורמים אחרים, כמו שתיית אלכוהול מוגזמת, גנטיקה, מחלות מידבקות, זיהום אוויר כללי ועוד אלף מרכיבים – אבל בשלושת הגורמים הראשונים אנחנו יכולים לחולל שינוי יוצא דופן, בהחלטה פשוטה.

אלא שההחלטה הזו פשוטה רק על הנייר. בפועל, כידוע לכולם, זה לא כל כך פשוט. בואו נעשה משהו בנדון.

קודם כול: שיפור התזונה

במהלך חיי הבוגרים התנסיתי בדיאטות מסוגים שונים על מנת לנסות להיפטר ממספר ק״ג עודפים בודדים. לא משנה באיזה סוג של דיאטה השתמשתי התוצאה תמיד היתה זהה, סבלתי וחשתי המון רגשות אשמה על כל תזוזה מתפריט הדיאטה, אחרי תקופה מאומצת של מספר חודשים ירדתי במשקל, ובסופו של דבר כעבור שנה עליתי חזרה במשקל. לפני שלוש שנים ארגנתי כנס בנושא איזון ו-well being למנהלי משאבי אנוש והזמנתי מרצה אורחת המתמחה בתזונה. למרות שהחשבתי את עצמי בקיאה ומודעת לנושאים בריאותיים שונים בתחום התזונה ההרצאה שלה באיזה שהוא אופן טלטלה אצלי משהו. אחד המשפטים שהשפיעו עלי היה ״למרות שאנחנו חיים בעידן שפע אנחנו ניזונים מתזונה דלה, דלה בפחמימות מלאות, בוויטמינים, במינרלים ושומנים טובים״. מאז אני בתהליך מתמיד של שינוי ומעבר ל-5 ק״ג מיותרים שהשלתי והם לא חוזרים אני מרגישה הרבה יותר אנרגטית ושמשהו משמעותי השתנה ואין דרך חזרה.

קשה מאוד לשנות הרגלי תזונה. תעשיית המזון עוטפת אותנו כמעט לחלוטין ולא מאפשרת לנו לחמוק ממזונות מעובדים, ממכרים ולא בריאים. על מנת להגיע לשיפור ושינוי בתזונה,

יש לנקוט בטכניקות שדה תעופה מאוד אקטיביות מצדנו, שכופות שינויים משמעותיים בהרגלים. בנוסף יש להשתמש בכוח ההורמונים על מנת לנצח את מעגל ההתמכרות לסוגי מזון ושתייה מזיקים.

תחום התזונה מציע מחקרים רבים ומגוונים ולעתים קרובות התוצאות סותרות. בכל שבוע חדש תוכלו למצוא מחקר שממליץ על ביצים ואז מחקר שממליץ להתרחק מביצים, מחקר על כך שטבעונים הם אנשים בריאים יותר ומחקר אחר שאומר כי טבעונים מתים מוקדם יותר. החוקרים והגורמים בתחום עסוקים בוויכוחים אין-סופיים על היתרונות והחסרונות של כל סוג תזונה או מזונות מסוימים.

לכן, כדאי מאוד להיזהר ולהיות שקול בלקיחת החלטות גורפות בעניין התזונה שלנו. אחרי שקוראים (והאמינו לי שלמדתי לעומק מחקרים רבים ומעודכנים) בתחום התזונה, ניתן למצוא כלל אצבע אחד שהיה תקף לכל המחקרים: **להימנע ככל הניתן מאכילת מזון מעובד.**

תפוז זה תפוז זה תפוז?

מסתבר שלא. מיץ תפוזים בבקבוק אינו תפוז שנאכל כפי שהוא. גם תירס אינו הקורנפלקס שאנחנו אוכלים בבוקר.

באוכל מעובד יש שלוש בעיות מרכזיות:

1. ברוב המקרים המזון נטחן בדרך כלשהי, כלומר מתרחק מהמקור שלו, מתפרק ומשתנה. השוו את הקורנפלקס והקטשופ למקורות שלהם. לכאורה, המקור של שני המזונות האלו הוא בריא – תירס ועגבניה. אך אחרי עיבוד הכולל טחינה, חימום, קירור, תוספות של חומרי טעם וריח, צבע, חומרים שמקנים מראה מושך יותר, המזון המפורק עובר שינוי קיצוני.

ברגע שפחמימה נטחנת, הסיבים התזונתיים שלה מתפרקים והרבה מהערך התזונתי שלה נעלם, משום שמה שנותר הוא

בעיקר סוכר. פחמימה בריאה ומאוזנת אמורה לכלול שילוב של גלוקוז, פרוקטוז וסיבים, אך אחרי הטחינה, העיבוד והתוספות השילוב הזה לא קיים.

2. בהרבה מקרים ויטמינים הולכים לאיבוד במהלך העיבוד, והחברות מחויבות להוסיף ויטמינים. העובדה המצערת היא שמדובר בוויטמינים מלאכותיים, מעובדים, והערך שלהם מוטל בספק במחקרי בריאות שונים. הוויטמינים, אשר נמצאים במינונים ומסוגים שונים בכל ירק ופרי, משמשים כאנטי אוקסידנטים ומפחיתים רדיקלים חופשיים בדם (במילים פשוטות מפחיתים מצבים דלקתיים בגוף), בנוסף למתן אנרגיה לגוף.
3. אובדן סיבים תזונתיים – הסיבים התזונתיים, אשר אובדים במהלך עיבוד המזון, יותר ממלאים וגורמים לנו לאכול פחות. או נכון יותר לומר כי מזונות מעובדים גורמים לנו לאכול יותר. תפקיד הסיבים הוא ללכוד שומן וכולסטרול, לאזן את רמת הסוכר בדם, וכאשר הם לא קיימים במזון מעובד, השומן והכולסטרול חופשיים להשפיע לרעה על בריאותנו, במקום שהגוף ינצל אותם למטרות בריאות.

הסיבים התזונתיים הם הפחמימות הטובות ביותר מההיצע הקיים, משום שהגוף מעכל אותם לאט, בעקבות השילוב בין סיבים תזונתיים לסוכר פירות. הגוף מעבד את המזונות האלה בצורה הטובה ביותר לצורך אנרגיה. חשבו על כך – ניתן לשתות בקלות רבה מיץ תפוזים, שכולל רק סוכר, אך אי אפשר לאכול עשרה תפוזים ברצף, משום שיש בהם סיבים תזונתיים בפורמט הלא מעובד של המזון. לכן כאשר המזון מעובד, אנחנו גם צורכים יותר סוכר ביחס לכמות המזון, וגם צריכים לאכול יותר כדי לשבוע.

מזון לא מעובד, לעומת זאת, הוא מזון שדומה ככל הניתן למקור שממנו הגיע, ממש כפי שהוא נשמע. בתור אנקדוטה מצערת

בנושא, מתברר כי בארצות הברית ובמדינות נוספות, כחלק ממגמת המזון הבריא, נרשמה עלייה גדולה בצריכה של חומוס בתור תחליף בריא למזונות אחרים ומזיקים. אך כאשר בוחנים את החומוס המעובד שהאמריקאים החלו לצרוך, מגלים כי יש הבדל גדול בין חומוס שנקנה בסופר, הכולל חומרים משמרים, חומרי טעם וריח ועוד הפתעות, לעומת חומוס שהוכן לבד בבית.

אם תצליחו להימנע ככל הניתן ממזונות מעובדים, עד כמה שהמשימה קשה בעולם המודרני, תרשמו רווח נקי עבור הבריאות שלכם ומניעת מחלות בהמשך הדרך. השינוי הראשון שאני עשיתי בתחום התזונה הוא להוריד מהתפריט את דגני הבוקר לילדים ולהחליף אותם בכריך בריא ופירות חתוכים, ובנוסף כל יום בשעה 16:00 כל המשפחה אוכלת שוב פירות חתוכים ורק השינוי הזה הפחית באופן מדהים את הצורך הגדול שהיה לכולנו לאכול מתוקים.

אם תרצו להרחיב את ידיעתכם על תזונה בריאה, אני ממליצה בחום על הספר של מייקל פולאן (Michael Pollan), **In Defense of Food: An Eater's Manifesto**, אשר מסביר באופן פשוט ובהיר לציבור הרחב על ה"חוקים" הרצויים באשר לתזונה בריאה. היתרון של פולאן, מבחינתי, הוא העובדה כי הוא לא תזונאי או חוקר, כך שהוא לא לוקח צד, כמו רוב החוקרים בתחום. מקריאה בספר מתגלה שפולאן ביצע איסוף נתונים גדול ומקיף בתחום, אך מנקודת מבט אישית.

טבעונות – כן או לא?

חלק ממגמת המזון הבריא קוראת גם לתזונה טבעונית, המוגדרת בתור תזונה בריאה יותר על ידי חלק מהגורמים המקצועיים בענף ועל ידי המוני הטבעונים אשר מחליטים להימנע מכל מזון אשר מקורו בחי. מנקודת המבט שלי, הבחירה בטבעונות, אם היא באה משיקולי בריאות ולא מוסר, מצריכה ניסוי וטעייה. התחילו מהוצאה של חלק מהמרכיבים בתפריט שאינם בריאים,

ועקבו אחרי מצבכם הבריאותי (בדיקות דם, כולסטרול וכו׳). רק אם השינוי השפיע ועזר, המשיכו בכך.

מחקרים שונים גילו כי טבעונים בריאים יותר באופן יחסי, אך חלק מהגורם לכך הוא העובדה כי טבעונים מודעים יותר לבריאות ולתזונה, לעומת כלל האוכלוסיה. כלומר, ההתעסקות בתזונה בריאה חשובה להם, ולכן התפריט שלהם מאוזן ומכיל מזונות בריאים יותר באופן כללי, לצד הטבעונות בהרבה מקרים הם גם פעילים יותר גופנית. בחרו את הצעדים שלכם בזהירות ובתבונה – להיות טבעוני מבלי לבדוק את המדדים בגוף ומבלי להקפיד על מציאת תחליפים לבשר, לדגים ולביצים מהווה צעד חסר אחריות. בבניית התפריט שלכם, בחנו את הערכים התזונתיים ועשו השלמה להרכב התזונה הרצוי עבורכם.

בלי: קחו מאמן תזונה

ממש כמו מאמן אישי של פעילות גופנית, קבלת ייעוץ והכוונה מתזונאי תעזור לכם ליצור סדר, משמעת ומסגרת לתהליך השיפור בהרגלי התזונה שלכם.

פגישות עם תזונאי אחת לכמה זמן (לפי הצורך, התקציב והתוכנית), יובילו אתכם לתפריט שהכי יתאים לכם אך גם יהיה בריא ככל הניתן. הסמכות המקצועית של התזונאי תגדיל את רמת האמון שלכם בשינוי ואת רמת האחריות שלכם ביישום התוכנית.

טיפ: לא מדובר ב"דיאטה"!

רבים מקשרים תזונה בריאה ל"דיאטה" במובן העתיק של המילה, המכוונת אך ורק להפחתה במשקל. זה הזמן לנתק את הקשר המוטעה והמטעה הזה. תזונה בריאה כוללת מזונות עם מרכיבים בריאים, עם כמה שפחות מרכיבים שעלולים להזיק לבריאותנו. אין שום הכרח שתורידו במשקל מתזונה בריאה ומלאה. הכול תלוי בתזונה שהיתה לכם קודם לכן, בגנטיקה

ובעוד אלף גורמים אחרים. המטרה הראשית אינה להרזות, משום שאת המטרה הזו ניתן להשיג גם מאכילת כרוב במשך מספר שבועות. המטרה היא לשנות את הרגלי התזונה הלא בריאים שהעולם מנסה לכפות עלינו, ולהחדיר לנו לגוף מזון בריא ככל הניתן.

כלי: הירשמו לקורס על תזונה בריאה

תזונה בריאה, מרכיבים לא בריאים בתזונה שלנו, כלים לשיפור בתזונה: את כל אלה תוכלו ללמוד בקורסים המוצעים במגוון מוסדות, מתנ"סים ומרכזים קהילתיים וכמובן בקורסים מקוונים כגון באתר קורסרה שמאפשר גישה למגוון רחב של קורסים ממיטב האוניברסיטאות בעולם. צבירת ידע בתחום שאתם לא מכירים יכולה רק לשפר את המצב ולגרום לכם להבין יותר על הנזק שאתם עושים ועל הדרכים היעילות לשיפור המצב. מעבר לידע הנצבר, קורס תזונה נותן מסגרת קבועה ומוגדרת מראש, בדומה לשדה תעופה, בניגוד לקריאת מאמרים באופן רנדומלי באינטרנט ושיחה אגבית עם חברים בנושא. קחו על עצמכם משימה מוגדרת ומובנית וראו כיצד הידע והכלים שתלמדו יעזרו לכם לשפר את הבריאות דרך תזונה נבונה.

אני עברתי קורס מצוין בקורסרה בנושא תזונה המונעת מחלות מודרניות, ואני ממליצה עליו בחום. טובי המרצים בתחום מתארחים בקורס והבונוס, במידה ואתם לא מעוניינים בתעודה, זה בחינם ללא תנאי קבלה.[43]

כלי: דעו ממה להימנע

לעתים, כאשר אנחנו לא יודעים מה ההרכב התזונתי המדויק של מה שאנחנו עומדים לאכול, או לחלופין כאשר אנחנו בטוחים מעל לכל ספק בכך שאנחנו עומדים לאכול ג'אנק טהור, כדאי שלא לטרוח אפילו להכניס ראש בריא למיטה חולה. הזמנה של

טייק אווי, בעיקר במקומות שמגישים אוכל מהיר, מזון מעובד, מתובל, מומלח ומסונתז, הוא אחד הרעיונות הגרועים ביותר. גם מזונות שנתפסים בתור "בריאים", כמו סושי, כוללים רטבים מלאי סוכר ומלחים.

יישום של אסטרטגיית שדה תעופה צריכה לכלול אילוץ משמעותי ו"חותך". כניסה למעבר ה"חטיפים" בסופרמרקט, הוא ככל הנראה בזבוז זמן משווע, אם בכוונתכם להעלים את התזונה הקלוקלת מחייכם. אם הבעיה צצה מכיוון הילדים, שמושכים אל האזורים ה"אסורים", שקלו ברצינות לפצל כוחות ולשלוח רק אחד מבני הזוג לקניות. הזמנה מהאינטרנט עשויה להוות פתרון פלא לפיתויים המתוקים והמלוחים מידי שעל המדפים.

אחד המשפטים הקבועים של אנשים לגבי אוכל ובריאות, הוא "אני לא סובל להיות קיצוני, קיצוני זה גרוע". ובגלל משפט שכזה, אותם אנשים לא עושים אפילו שינוי קטן אחד. לפעמים צריך להיות קיצוניים, לנקוט בצעדים מחמירים כדי להגיע לתוצאות. ישנם אנשים שטוענים כי "אפשר לאכול הכול, אבל במידה" – מדובר בטענה שגויה ובעייתית. הרי אותו אדם שאוכל הרבה סוגי מזון לא בריא, אבל מכל סוג במידה קטנה, יגדיל את סיכוייו לחלות ממש באותה מידה כמו מי שמגזים באכילת מזון לא בריא מסוג מסוים. יש דברים שצריך להימנע מהם בכל מחיר, ועם הרבה מאמץ, בהתאם למצב הבריאותי והוראות הרופאים, כמובן.

ההמלצה שאין עליה עוררין בדומה להימנעות ממזון מעובד היא להימנע באופן מוחלט ממשקאות קלים, ואחת כמה וכמה ממשקאות הדיאט הקלים. תחליפי הסוכר והסוכר הקיימים בהם ממכרים באופן מוכח ורק הפסקה מוחלטת של שתייה מהסוג הזה תגמול אתכם מהצורך לעוד מזון ממותק ולעוד שתייה ממותקת.

כלי: לבשל יחד

אפשרות נפלאה היא הכנת ארוחה עם הילדים בתור פעילות משפחתית. כך מרוויחים בכל ההיבטים: זמן משפחה, פעילות, והטמעת שינויים בתזונה. למדו את הילדים כיצד להכין ארוחה בריאה, תוך חוויית בישול משותפת, לימודית וערכית.

אתם מרגישים שאתם רק מתכננים וכל הזמן דוחים את המשימה? יישמו טכניקת שדה תעופה! סגרו לעצמכם ערב שבועי קבוע, שבו אתם מתחייבים מול הילדים להכנת ארוחת ערב בפורמט משפחתי. אם החלופה תהיה ללכת לישון רעבים, מהר מאוד תמצאו את עצמכם מבשלים כמו צוות מיומן של מסעדת שף.

ולקינוח: הידעתם שארוחת ערב משפחתית הוכחה כגורם מנבא של עלייה ב-IQ של הילדים שלכם?[20]

מודל חם/קר

לפעמים הטיפים הטריוויאליים ביותר הם גם הנכונים ביותר, אבל כדי ליישם אותם כדאי להבין מה עומד מאחוריהם. אוכל, ארוחות וצריכת מזון הם מרכיב מושרש מאוד בסדר היום שלנו, בתרבות שלנו. מדובר בתחום מאוד התנהגותי, עם הרגלים, מסורות ותבניות שאנחנו לפעמים ממש לא מודעים אליהם. כתוצאה מכך, קשה מאוד לשנות את ההרגלים שאנחנו אפילו לא שמים לב אליהם.

על מנת להסביר את הרציונל שמאחורי הטיפים שעוד מעט אפרט עליהם, גייסתי לעזרתי את אחד המודלים הפסיכולוגיים הידועים ביותר בתחום האמפתיה: מודל חם קר, או Empathy Gap Effect. על קצה המזלג (כבר גרמתי לכם לחשוב על אוכל), המודל הוכיח שאנשים מגיבים אחרת כאשר הם נמצאים במצב "חם" או "קר". מצב חם הוא רגשי, בין אם שלילי ובין אם חיובי. מצב קר אינו כולל רמת רגשות גבוהה. המסקנות של המחקרים מורות על כך שאדם ממוצע מעריך יתר

על המידה את היכולת שלו לשלוט בדחפים ובפיתויים העומדים בפניו כאשר הוא יהיה במצב חם.

באחד המחקרים שנעשו על מנת לבחון את המודל, המשתתפים בניסוי הגיעו לאימון סיבולת לב ריאה בחדר כושר. הם התבקשו להשתתף בניסוי, שבו עליהם לקרוא סיפור ולנתח אותו. הסיפור עסק במטיילים שיצאו לטרק בקולורדו באוגוסט, מבלי לארוז כמות מספקת של מים ומזון, הסתבכו והגיעו למצב של מחסור במים ורעב.

קבוצת נבדקים אחת קראה את הסיפור אחרי מאמץ בחדר כושר, בלי לקבל מים אחרי ובמהלך הפעילות, ואילו הקבוצה השנייה ענתה על השאלון לפני האימון. הנשאלים התבקשו להזדהות עם המטיילים האבודים, לנסות לתאר כיצד הם מרגישים מבחינה מנטלית, רגשית ופיסית, ולתאר מה היה חמור יותר – המחסור במים או באוכל. הקבוצה שהייתה אחרי מאמץ, ציינה את אי לקיחת המים לטיול כגורם הבעייתי, בשיעור הגדול בעד 50% יותר מהקבוצה שביצעה את ההערכה לפני האימון.[44]

המחקר הוכיח, בין היתר, שכשאנחנו במצב חם (רעבים, צמאים, מצוננים, מאוהבים, עצבניים ועוד) אנחנו מקבלים החלטות אחרת – ואפילו באופן פחות שקול. עתה נחבר את המחקר לשדה התעופה לתזונה. ברגע שבו נבדיל בין מצבים קרים לחמים – נוכל להתייחס יותר ברצינות לכלים הבאים ליצירת שינוי בתזונה.

- **קניות באינטרנט:** קניות מקוונות, למשל, מבוצעות כאשר אנחנו במצב קר. אנחנו לא רואים את האוכל, לא מריחים אותו ולכן פחות מתפתים לרכוש ולצרוך מזונות לא בריאים. כמו כן מומלץ לאכול ארוחה טובה לפני הקניות.
- **קניות עם רשימה:** העצה הכי טריוויאלית, שמקבלת ממד חדש של רציונליות ממבט של מודל חם קר. קנייה עם רשימה מכניסה את הלקוח למצב קר, עם התמקדות ברשימה טכנית

מדויקת. קנייה עם רשימת קניות מובילה להגעה מהירה יותר לקופות, כלומר פחות פיתויים. בנוסף, עם רשימה יש פחות תחושה של "שכחתי משהו", שמובילה לקנייה של מוצרים לא חיוניים.

- **לא לקנות כשרעבים:** טיפ שלא מצריך מחשבה שנייה או הרהור. מצב של רעב הוא מצב חם שבו הגוף רוצה לצרוך עוד ועוד מזון, מה שמוביל לרכישה של עוד ועוד מוצרים בחנות.

אפילו בגוגל זה עובד...

לעתים שילוב של פעולות פשוטות יכול להוביל לשינוי גדול בהרגלי התזונה שלנו. בגוגל, ענקית האינטרנט האמריקאית, ידוע כי העובדים מקבלים שפע של מזון בחינם. החברה נתקלה בבעיה של צריכה מוגברת של חטיפים וממתקים על ידי העובדים. בעיה.

במחקר שביצעה החברה נאסף מידע על הרגלי התזונה במשרדים ובוצע ניסוי פשוט למדי: במקום להוציא את הסוכריות והחטיפים מהמטבח אל שטחי העבודה, שמו אותם בכלים סגורים בעלי זכוכית אטומה, בחלק האחורי של המטבח. על השולחנות הנגישים במטבח הונחו קערות עם פירות ופירות יבשים. בנוסף גוגל הציעה לעובדים צלחות קטנות יותר בארוחות, בתחילת הניסוי רק 20% מהעובדים השתמשו בצלחת הקטנה יותר, אבל לאחר שמומחי התזונה בגוגל הודיעו להם שיש מחקרים מוכחים שברגע שאוכלים בצלחת קטנה יותר אוכלים פחות ולהיפך, 50% מהעובדים עברו להשתמש בצלחת הקטנה.

הניסוי הוכתר כהצלחה – במשרד של החברה בניו יורק, שבו עבדו באותה עת 2,000 איש, העובדים צרכו במשך שבעת השבועות של הניסוי כ-3.1 מיליון קלוריות פחות מאשר התקופה המקבילה לפני הניסוי.[45]

בריאן וונסינק, פרופ׳ מאוניברסיטת קורנל, חקר את התהליכים הפסיכולוגיים הלא מודעים שאנחנו עוברים בזמן שאנחנו אוכלים. בספרו המפורסם Mindless Eating משנת 2006, מתאר וונסינק ניסויים רבים שהוכיחו כולם כי אנחנו אוכלים יותר אם יש לנו אפשרות לאכול יותר (קערה גדולה יותר, כף גדולה יותר, נגישות נוחה יותר).

באחד הניסויים הידועים בתחום, וונסינק נתן לנסיינים שלו לאכול מרק מקערה. מחצית מהנסיינים קיבלו קערה רגילה לחלוטין, בעוד שהחצי השני קיבל קערה אשר מתמלאת באופן אוטומטי באמצעות צינור נסתר המחובר אליה מתחת לשולחן. הנסיינים שאכלו מהקערות המתמלאות אכלו 73% יותר מאלו שאכלו מקערה רגילה. עם זאת, אותם נסיינים לא דיווחו שהם שבעים במיוחד.

בעזרתם של מחקרים אלה ניתן ליישם שינויים גם בבית. להבליט את קערת הפירות ולהצניע את קערת החטיפים, או להקטין את גודל הצלחת כדי לשכנע אותנו לשים פחות. יכול להיות שהדבר נשמע לכם מוזר, אבל זה עובד.

כלי: אין כיבודים

כלי שדה תעופה לכאורה פשוט אך דורש מאמץ, הוא להחליט שאין שום דבר המוגדר בתור ״חטיף״ או ממתק בבית. ואם רוצים כיבוד לאורחים קונים רגע לפני שהם מגיעים (גם ככה אף אחד לא מבקר באופן ספונטני בעידן שלנו). אנחנו הפסקנו לקנות לחלוטין ממתקים חטיפים וכיבוד לאורחים, והממתק היחיד שיש בבית הוא שוקולד מריר, ושוקולד חלב. למה זה עובד? כי כשאתה קונה בסופרמרקט אתה יכול להפעיל שיקול דעת קר יותר מאשר בשעה 11:00 בלילה, כשהרעב תוקף ואתה במצב חם מול ארון הממתקים/חטיפים שהיה אמור להיות מיועד לאורחים או לילדים.

צד אחר של ״אין כיבודים״, המהווה שדה תעופה משמעותי בעצמו, הוא לצאת בלי ארנק כשיש פוטנציאל לקנות אוכל בחוץ.

הילדים רוצים פיצה או ארטיק אחרי ביקור במגרש המשחקים? כמה חבל שאין ארנק כאשר יוצאים לגינה, והם ייאלצו לחכות לארוחת ערב עוד קצת זמן.

חשוב להבין: קשה מאוד לשנות הרגלי אכילה בקרב אנשים, ולכן הכלים המוצגים כאן מתמקדים ביצירת הסיטואציה הנסיבתית הטובה ביותר לקניית המזון הבריא והימנעות ממזון לא בריא.

לאבול מסודר

אחת ההנחיות המרכזיות של הספר המצוין "הקץ למחלות" של ד"ר דיוויד אגוס היא לאכול באופן מסודר. מתוך המחקרים שאגוס מצטט עולה כי אכילה מסודרת מפחיתה את רמת הקורטיזול בגוף.[47,46]

לכן, מומלץ מאוד לאכול בשעות קבועות (רשמו ביומן את שעת ארוחת צהריים כ"שדה תעופה"), ולא לנשנש חטיפים בין לבין. זכרו שאנחנו במטרה לאכול בריא יותר, ולא להפחית במשקל – לכן המטרה היא לא להרעיב את עצמנו, אלא לאכול מסודר יותר. על פי מחקרים שונים, ברגע שמדלגים על ארוחה, בארוחה הבאה נאכל 20% יותר, ונאכל קודם פחמימות בגלל הרעב המוגבר. הגוף מחפש את האנרגיה החסרה ופונה קודם לפחמימות. כך נוצרת תזונה לא מאוזנת בין המרכיבים התזונתיים השונים.

גם עניין זה דורש היערכות ומאמץ, אך מדובר במאמץ משתלם. מעבר לארגון תזמון הארוחות, הוא מכניס סדר גם למחשבות באשר לאיכות תזונה ולמה שאנחנו אוכלים.

זכרו – מדובר במלחמה בהתמכרות

אכילת מזונות לא בריאים היא לא רק הרגל מגונה. מסתבר שחומרים כמו סוכרים, גם הטבעיים וגם המלאכותיים שבהם, הם חומרים ממכרים לכל דבר. הם גורמים למוח שלכם לרצות

עוד מהסוכר המתוק-מתוק הזה, ולגוף שלכם להשתוקק למזון מסוכר, ממולח ומעובד. כך גם לגבי מלוחים טעימים. רמות גבוהות של חומרים לא בריאים מעוררים הפרשה של הורמונים המעוררים התמכרות, ממש כמו בעישון.

המסקנה – קשה לשנות הרגלי תזונה. הגוף שלנו יכול להתנגד לזה בדומה ליכולת להפסיק לעשן. הידיעה על ההתמכרות הפיזית היא חשובה, משום שהיא יכולה לשנות את הלך הרוח והמוטיבציה שלנו בדרך לתזונה בריאה יותר. כאשר אנחנו מודעים לכך שאנחנו צריכים לטפל גם בהרגלים וגם להתמודד עם תגובת הנגד של הגוף – המשימה אמנם קשה יותר, אך גם ברורה וממוקדת יותר. כזו שדורשת (ניחשתם) גיבור-על.

על מנת לנצח את המוח כל שעליכם לעשות הוא להוסיף לתפריט פחמימות בריאות כמו פירות, ירקות, קטניות ודגנים מלאים. הן גם יגבירו את תחושת השובע וגם יפחיתו את ההתמכרות למתוקים. בנוסף, ברגע שמפחיתים לחלוטין שתיה קלה וממותקת (גם תוספת הסוכר בקפה ובתה מיותרת) בלוטות הטעם שלכם יפתחו רגישות טובה יותר לסוכר ומלח וכך ברגע שתאכלו או תשתו משהו מאוד מתוק או מלוח זה ירגיש טעם חזק מדי ולא נסבל.

3 צעדים ראשוניים לגיבור-על בתזונה

1. להחליף ארוחה אחת מעובדת בארוחה טרייה, למשל במקום דגני בוקר לאכול פירות חתוכים וכריך בריא.
2. אף פעם לא לדלג על ארוחת צהריים.
3. להפסיק לקנות ממתקים וכיבוד ל"אורחים".

ספורט: חובה

אם אשאל אתכם מהי הדרך הטובה ביותר לייצר שדה תעופה על מנת להצליח להתחיל לעשות ספורט, חלקכם תשיבו כי הדרך הנכונה היא להירשם לחדר כושר. אולם לצערנו, מרבית האנשים שנרשמים לחדר כושר לא מתמידים בהגעה אליו ומשלמים לשווא. שדה התעופה של מינוי לחדר כושר איננו חזק מספיק, כי למנוי יש שליטה מלאה האם הוא הולך או מבטל ואין במערכת אף מנגנון שיעזור לו, מלבד ההפסד הכספי.

אגב, ישנם אנשים שההפסד הכספי מניע אותם לפעולה – אם אתם אנשים כאלה, עליכם להירשם לחדר הכושר הכי יקר בשכונה והמחיר הגבוה יהווה עבורכם שדה תעופה מושלם. למרות כל זאת, מניסיוני רב השנים, גם אלה שאכפת להם מההפסד הכספי פותרים את הבעיה בביטול המינוי לחדר הכושר ולא מעבר לכך.

חלקכם תחשבו כי לקבוע עם חבר זה שדה תעופה מעולה, או להירשם לקבוצת ריצה. ובכן, מדובר בשדה תעופה חלש, משום שגם אם לא נודה בכך, אנחנו נבטל בקלות חבר בתירוץ כזה או אחר, נשמח שהוא/היא ישלחו הודעת ביטול, ובוודאי לא נגיע בקלות לקבוצת ריצה שאף אחד לא בודק האם הגענו אליה.

לכן, הפתרון המתאים ביותר לפחות רק על מנת להתניע ספורט הוא לקבוע עם מאמן אישי.

קחו מאמן אישי – יקר רק לטווח קצר

הכלי הראשון ברשימה ושדה התעופה החזק ביותר הוא מאמן אישי, שיופיע בפתח דלתנו לפחות פעמיים-שלוש בשבוע ויאמן אותנו באופן הדרגתי לקראת מטרותינו הספורטיביות. היתרון הוא שאחרי מספר אימונים עם מאמן אישי כוחות האנדורפינים נכנסים לפעולה ואז אפשר להוזיל את כרטיס הטיסה הזה, כפי שנראה עוד שנייה. בונוס נוסף להתחיל עם מאמן אישי הוא למנוע פציעות ספורט עתידיות ודלקות.

כלי: יש פרטנר\ים

לאחר העבודה עם מאמן אישי, שעלתה לכם כסף ויצרה מסגרת קשיחה במיוחד של פעילות גופנית, אחת הדרכים ליצירת מחויבות לפעילות גופנית היא חבירה לפרטנר. הפעילות המשותפת יוצרת אחריות משותפת ביניכם לבין השותף שלכם למען המטרה המשותפת.

כך אתם משלבים אלמנט חברתי ויוצרים מחויבות כפולה: הן לעובדה שקבעתם עם הפרטנר והן לביצוע הפעילות הגופנית.

אפשרות נוספת היא הצטרפות לקבוצת ריצה/שחיה/הליכה. קבוצת ריצה למשל, נפגשת בתדירות קבועה ורצה ביחד על פי תכנון מוגדר מראש. הצטרפות לקבוצת ריצה מסודרת ומאורגנת יכולה להוות כלי שדה תעופה מצוין לשיפור הכושר הגופני והבריאות. קבוצת ריצה יוצרת מחויבות לקבוצה מצד אחד, אך גם מסגרת בשעות ידועות ומוגדרות מראש, מה שמהווה אלמנט חשוב בטכניקת שדה תעופה.

כמו בכל נושא לשינוי, גם בתחום הספורט יש להפנים שללא שדה תעופה חזק שיאלץ אותנו להתחיל – יכולות לחלוף שנים מבלי שנזיז את הגוף שלנו. אין כאן שום קשר לאהבה מסוימת לספורט כזה או אחר. רק ברגע שמאמן ידריך אותנו לאימון אירובי ופיסי מאתגר, נתחיל לאהוב את זה רק בגלל ההורמונים והתחושה הטובה.

דוגמה מהחיים – שדה תעופה לריצה

לפני שהתחלתי לרוץ בעצמי, הייתי בטטת כורסא רצינית. יחד עם הפסקת העישון, הצבתי לעצמי עוד יעד פורץ דרך – לעשות ספורט באופן קבוע, עד שיהיה חלק מהחיים שלי מבלי להתאמץ באופן מיוחד ברמה המנטלית. הרי אם אני אצליח לעשות ספורט מבלי לחשוב על זה יותר מדי, כפי שאני מצחצחת שיניים, אז זאת תהיה הצלחה גדולה מאוד. על מנת לעשות זאת החלטתי שאני בודקת בקרב מכרי מי עושה ספורט

כבר שנים ומה משותף בין כל המתמידים. גיליתי שהמשותף ביניהם היה שהם היו מעורבים בפעילות אירובית כמו שחיה, ריצה או אופניים.

על מנת להתמיד בפעילות הספורטיבית, הבנתי שכדי להתמכר אני צריכה למצוא ספורט שכולל שחרור אנדורפינים, וכך החלטתי באופן יוצא דופן להצטרף לבעלי בפעם הראשונה לריצה.

ומה קרה אחרי דקה? לא הצלחתי לנשום, עצרתי את הריצה וחזרתי להיות בטטת כורסה לערב זה. בעלי חזר מהריצה וראה אותי מיואשת ונזכר שיש תוכנית ואפליקציה (ראו בהמשך) שמקדמת את הרץ בהדרגה מאפס ועד לריצה של 5 קילומטר. כשהוא סיפר לי על כך זה היה נראה רחוק ובלתי אפשרי, אבל החלטתי שאני מנסה.

התוכנית בנויה לאנשים בריאים עם אפס כושר והיא מאפשרת הליכה של מספר דקות, ריצה של חצי דקה, ואז, בהדרגה, תוך 9 שבועות מגיעים לריצה של 5 ק״מ. ההתחלה היתה קשה. כאבו לי הברכיים, כאב לי הצד והיה לי קשה לנשום. אבל ככל שחלפו השבועות סיבולת הריאה שלי השתפרה, שילבתי תרגילים לחיזוק השרירים ברגליים, וזה הפך לאפשרי ואפילו מעט מהנה. הגעתי לריצה של 3.5 ק״מ והרגשתי בעננים. זה היה ה-Hero moment שלי. החלטתי שזה מספיק לי וכך רצתי במשך תקופה ארוכה של שנתיים וחצי.

הייתי מאוד מרוצה מעצם הריצה, חזרתי עם מצב רוח טוב הביתה, אבל לא הייתם מצליחים להוציא ממני הצהרה על כך שאני אוהבת ריצה. בוקר אחד בסיום אחת הסדנאות שהעברתי, בחברת היי-טק גדולה, ניגש אלי בחור צעיר ואמר בחיוך ש״את לא רצינית. תרוצי 5 ק״מ, תראי מה זה אנדורפינים, זה כמו סמים בווריד״.

עוד באותו הערב רצתי 5 ק״מ, ולאט לאט עליתי ל-10 ק״מ, לרבות מרוץ המוני של 10 ק״מ, שהיה חוויה חד-פעמית, קשה

אך מהנה. מאז אני רצה פעמיים עד שלוש בשבוע בכל פעם 4-5 ק״מ, ונהנית מכל רגע.

בכל פעם שאני מסיימת ריצה אני חווה Hero moment.

בעקבות תופעות ה״לוואי״ של הריצה, כמו מצב רוח טוב, תחושת סיפוק וכמובן ההרגשה הפיזית הטובה, אני ממשיכה. אם תחשבו על זה, כל פעילות ספורטיבית קלה עד מתונה תשפר לכם בוודאות את מצב הרוח. להערכתי מלבד סקס אין לאף פעילות בחיי היום יום שלנו את ההבטחה הוודאית הזאת. זה הופך את הפעילות הגופנית למלכת המצב רוח בעידן המודרני שכן היא סוג של ״סופר פוד״ לא נדיר – היא זמינה תמיד, היא תלויה רק בנו, היא חינמית והערך שלה לחיים הוא רב תחומי – מצב רוח טוב, השפעה חיובית על התזונה, השינה, הסקס והבריאות שלנו.

במשך השנים שמעתי מספר פעמים את הטיעון ״פעולה הופכת להרגל תוך 21 יום, ואחר-כך פשוט פועלים מתוך הרגל״. רציתי לחלוק אתכם את הדעה שלי בקשר לטענה. הרגלים לא נבנים אחרי 21 יום, הרגלים הם משהו חזק שנבנה בילדות, בשנים שבהן האדם בונה את אישיותו ומקבל חינוך מסביבתו. הרגלים הם לא משהו שאנחנו מבססים בקלות, אלא משהו שקשה לנו להפסיק, משהו מוטמע עמוק מאוד.

לכן, לא מספיק להתחיל לרוץ, להתמיד בכך במשך שלושה שבועות, ולהאמין שתמשיכו כך לנצח. גם לי יש באופן תמידי משברים בריצה, לרוב בעקבות נסיבות חיצוניות כמו חום כבד, קור וגשם, או סתם חופשה ארוכה עם המשפחה שמוציאה אותי מה״לופ״. ברוב המקרים אני מצליחה לחזור לרוץ לבד, בלי שדה תעופה, אבל אם המצב חמור אני מייצרת שדה תעופה מחודש כדי להכניס את עצמי שוב למעגל.

פעילות גופנית אינה הרגל שקל לשמור עליו, משום שהוא לא מוטמע בנו. אל תצפו להתמכר אחרי שלושה שבועות. עקבו מקרוב אחרי ההתמדה שלכם, ואם יש צורך מצאו כל פעם שדה תעופה חדש שיגרום לכם לחזור. כמובן שכדאי ללכת לרופא

המשפחה ולבחון איתו מהי הפעילות המתאימה למצבכם הגופני ולגילכם.

שדות תעופה להתמדה בספורט

במהלך השנים יישמתי כלים מגוונים ל"שדה תעופה": באחת הפעמים נרשמתי לקבוצת ריצה בשעה ומקום מסוים, וערב לפני התאריך, כתוצאה מהלחץ של ריצה עם קבוצה ובשעה שלא מתאימה לי, יצאתי לרוץ לבד. שדה התעופה עבד, וזה הדבר היחיד שהיה לי חשוב.

במקרי משבר אחרים אני מציעה לחברים ולמשפחה שרוצים לרוץ להצטרף אלי, כך שאני אהיה שדה התעופה שלהם והם יהיו שדה התעופה שלי.

לעתים קרובות אני מרגישה את השחיקה היום-יומית באופן מוגבר ומצב הרוח שלי פחות טוב מהרגיל. במקרים רבים זה בגלל שהפסקתי לרוץ, ולאחר זמן התחושה השלילית מצטברת. זה גורם לי לחזור לרוץ ולהרגיש טוב יותר עם עצמי.

הפעילות האירובית צובעת את החיים שלנו בוורוד, בעקבות ההורמונים המשתחררים בריצה, אותם אנדורפינים שאחראיים על מצב הרוח הטוב שלנו ועל תחושת ההיי. נכון, מדובר בסוג של משקפיים שהופכים את המציאות לוורודה יותר, אבל אני לא רואה בכך דבר רע. השגרה שלנו שוחקת, כפי שכבר למדנו, ואם יש משהו שמשפר את התחושה הזו, הרי זה מבורך.

על אף שספורט יכול להתפרש בתור אלמנט גוזל זמן מהחיים הפרטיים, הפעילות והאיזון הולכים יחד. ספורט הוא הרגל שמכניס למשמעת עצמית, ניהול לוח זמנים בצורה טובה יותר. למעשה, לאחר שיחות עם מאות מנהלים – כשמצאתי מנהלים בכירים מאוזנים, ב-90% מהמקרים גיליתי כי הם עושים ספורט על בסיס קבוע. החוקרים אוטן וצ'נג (Megan Oaten and Ken Cheng) הוכיחו כי משמעת עצמית היא כמו שריר שמתחזק כשמשתמשים בו, ושברגע שרכשנו הרגל חדש הכרוך במשמעת עצמית, כגון

ספורט שלוש פעמים בשבוע, אנחנו מצליחים בקלות רבה יותר לשלוט במגוון של הרגלים רעים אחרים כמו הרגלי תזונה, עישון ושתייה חריפה.[48]

חשוב להבין כי לא מדובר במקרים קיצוניים של ספורט. אימון אינטנסיבי, 7 פעמים בשבוע על חשבון זמן עם המשפחה, לקראת תחרויות של איש הברזל – אינו הדבר שאני מדברת עליו. מהניסיון שלי, מנהלים לא מאוזנים מתאפיינים לעתים בספורט מאומץ הדורש אימונים רבים, גם בסופי שבוע, כמו איש הברזל, מרתונים וכדומה.

כלי: מבטטת כורסה ל-5 ק"מ[49]

גם אם בחרתם שלא לבצע פעילות עם פרטנר, קבוצה או מאמן, אחת מטכניקות שדה התעופה היעילות ביותר היא אותה תכנית ידועה, שמבטיחה להביא אתכם ממצב של בטטת כורסה למצב שבו אתם רצים 5 ק"מ ולא מתעלפים בסוף הריצה. היתרון המשמעותי בתוכנית זו הוא המסגרת הברורה וההוראות המדויקות שאנחנו מקבלים על מנת להגיע ליעד. אנחנו, בני האדם, אוהבים שאומרים לנו מה לעשות ומגדירים לנו את כל הפעולות בדרך ליעד, כך שהאחריות אינה נמצאת אצלנו ואנחנו צריכים רק לעקוב אחר הנחיות מבחוץ.

ממש כמו בשדה התעופה, שבו יש מסלול ברור שעובר בין שלבים ברורים ולא גמישים, כך תוכנית בטטת הכורסה ל-5 ק"מ מספקת שלבים ברורים וחד-משמעיים, צעד אחר צעד, בדרך ליעד שאינו מרתון וכל אחד מאיתנו ישמח להגיע אליו.

כלים קטנים ומעולים למניעת יושבנות

לא כולנו יכולים לפצוח בתכניות אימונים של פעמיים בשבוע, או לקחת מאמן אישי. לא כולנו מוכנים לשינוי שכזה בחיים, או אולי לא רואים בכך מטרה מספיק חשובה (למרות שמדובר במטרה מספיק חשובה). למי מאיתנו שרוצים להילחם ביושבנות

ובסטטיות שהחיים המודרניים כופים עלינו מבלי להתחיל באימונים אירוביים, מספר המלצות לשינויים קטנים בחיים שיכולים לשפר את הבריאות ואת התחושה הכללית:

- **רכשו אוזניות אלחוטיות ומשקולות של קילו וחצי עד ארבעה קילו.** את הטיפ אספתי מספרו של ד"ר דיוויד אגוס – הקץ למחלות. הביאו אותן לעבודה, ובכל פעם שאתם משוחחים במכשיר הסלולרי, הרכיבו את האוזניות והרימו משקולות תוך כדי שיחה, תוך כדי הסתובבות בחדר או במרחב פתוח. באופן כללי, כדאי ללכת עם אוזניות המחוברות לטלפון, על מנת שהטלפון יהפוך ליתרון, הזדמנות לקום ולהזיז את עצמנו במהלך השיחה.
- **בחרו תמיד במדרגות על פני מעלית או מדרגות נעות.** האדם המודרני מבלה הרבה במרכזי קניות, שמרכזים את החנויות ומפחיתים את הצורך בהליכה ותזוזה. בחרו במדרגות – בקניון, בבניין המשרדים ובבית. גם אם אתם גרים בקומה גבוהה יחסית.
- **הפסיקו להסיע את הילדים שלכם לכל מקום.** במקום זאת תנו להם ללכת ברגל או לנסוע באופניים (ולא אופניים חשמליים).
- **הפסיקו להסיע את עצמכם לכל מקום.** את הסידורים עשו ברגל, לא באוטו. אחד משדות התעופה היעילים בנושא הוא מגורים במקום שאין בו חנייה ועושים בו הרבה דברים באופן רגלי ובאופניים. הזמן שאתם אולי רואים בתור זמן מבוזבז על הליכה, מנוצל למעשה לשיפור הבריאות ומניעת מחלות בעתיד. אם תחשבו על זה כך, אולי תשתכנעו שלא מדובר בוויתור על נוחות, אלא בהשקעה נבונה לעתיד.
- **הקפידו על תזוזה מתמדת.** אל תישארו סטטיים במשך יותר מ-20 עד 30 דקות. קומו מהכיסא, הסתובבו במשרד או בבית, צאו לסיור בשכונה. העיקר להמשיך לנוע במקום לשבת על הכיסא, ואז על המושב ברכב, ואז על הספה בסלון.
- הורידו אפליקציה לספירת צעדים. אפליקציה פשוטה מאוד שסופרת את מספר הצעדים שעשיתם בכל יום. הכמות

המומלצת היא עשרת אלפים צעדים ביום. האפליקציה תעזור לכם להבין עד כמה אתם רחוקים (ככל הנראה) מהיעד.

- **גדלו כלב.** כלב הוא שדה תעופה מצוין שגורם לכם לזוז. הטיולים היומיים, הרצון שלו להוציא אנרגיות הוא הזדמנות מצוינת עבורכם להוציא אנרגיות ולא להישאר יושבים. רק זכרו להשתמש במדרגות כאשר אתם יוצאים איתו לטיול.
- **עמדות עמידה ועמדות פעילות בבית.** על מנת למנוע ישיבה ממושכת בבית ליד המחשב, מומלץ לארגן עמדת עמידה, עם בר או דלפק, עליו תוכלו לשים את המחשב הנייד או לקרוא ספר, במקום לשבת. כמובן שאם אתם יכולים להכניס מכשיר כושר לבית ולצפות בתוכנית המועדפת עליכם בטלוויזיה תוך כדי הליכה, עשו זאת כבר עכשיו.

המשרד החדש

במסעותיי ביקרתי במשרדים של ארגונים וחברות, ונתקלתי במשרדים "לא-יושבניים", שמעודדים את העובדים לשבת כמה שפחות, תוך שמירה על יעילות ואפקטיביות.

- **שולחנות מתגבהים.** שולחנות שיכולים להתרומם לגובה על מנת שהעובד יעמוד ויעבוד.
- **עמדות עבודה פעילות.** כיסאות שהם אופני כושר, עמדות שהן מסלולי ריצה.
- **כדורי יוגה בחדרי ישיבות.** אמנם מדובר על עמדות ישיבה, אך כאשר יושבים על כדור יוגה צריך כל הזמן לזוז ולאזן את עצמך. מדובר באמצעי מצוין לשמירה על תזוזה וגם על שיווי משקל גם בסיטואציה הכי סטטית ומגבילה.

עוד טיפ שכדאי ליישם במקום העבודה, הוא ביצוע ישיבות ופגישות בהליכה. אם מדובר בפגישה אחד על אחד, עם עובד מתוך החברה או לקוח, במקום לבצע אותה באופן אוטומטי

בישיבה במשרד, קחו אותה החוצה ועשו סיבוב מסביב לבניין תוך כדי דיבור. לא צריך ללבוש את מכנסי הריצה ולחבוש מגן זיעה אופנתי על המצח – מספיקה הליכה נינוחה כדי לחלץ את העצמות ולמנוע יושבנות.

ההמלצה של ארגון הבריאות העולמי

לשבת לא יותר מ-4 שעות ביום, זאת למרות שרוב האנשים עובדים היום מול מסך ויושבים כמעט כל זמן שהותם במקום העבודה. לכן, אין ברירה אלא לשלב אורח חיים חדש, באמצעים יצירתיים ובאמצעות שדות תעופה.

הצד האופטימי במחקר על יושבנות הוא הממצא הבא: אם אנחנו מצליחים להפחית את הרגלי היושבנות שלנו במהלך היום, אנחנו תורמים לבריאותנו יותר מאשר ביקור כפול בחדר כושר בכל שבוע.[2]

בניגוד לפעם, העולם המודרני של היום "מרשה"-מאפשר לנו לזוז באופן מינימלי. אנחנו מנצלים את האפשרות הזו עד תום, ופוגעים בעצמנו. לכן, השינוי בשגרת היום-יום צריך להיות רציני ומשמעותי. מעבר לטיפים שנתתי כעת, נסו לאתגר את עצמכם: חשבו מה אפשר לעשות לא בישיבה, ועשו זאת. אשמח לקבל מכם עוד טיפים יצירתיים למניעת יושבנות, כדי להמשיך ולהפיץ אותם לקהל הרחב.

מבטטת בורסא לגיבור-על בתנועה ב-3 צעדים

1. לערוך בדיקות דם כלליות – זה תמיד מוציא אותנו מאזור הנוחות ומניע לפעולה.
2. להוריד אפליקצייה לספירת צעדים ולהגדיל מדי יום את מספר הצעדים.
3. להירשם לקבוצת ריצה/הליכה ולהתחבר עם האנשים בקבוצה.

קריטי: הפסקת עישון

אם נחזור לשינויים שעליהם התחלתי לספר בתחילת הספר, הפסקתי לעשן משום שהשתמשתי בכלי נוסף של שדה תעופה: התחייבות בפומבי, מול הילדים שלי. ב-1 באוגוסט התחייבתי בפניהם שעד ה-1 בספטמבר אני מפסיקה לעשן – ובכך יצרתי לעצמי אילוץ.

ההתחייבות העתידית יצרה לי שדה תעופה מוגבל בזמן, שעודד למצוא את הדרך הטובה ביותר עבורי להפסיק לעשן. במקרה שלי צפיתי בסדנה המצולמת של אלן קאר – הדרך הקלה להפסיק לעשן. הסדנה עזרה משום שהייתי בתוך התחייבות ואילוץ. יכול להיות שאם הייתי צופה בה בכל מצב אחר, היא לא היתה עובדת עלי. שדה התעופה הוא לרוב המסגרת המאלצת, אך בתוכה אנחנו צריכים לעתים לחפש כלים שיעזרו לנו להשיג את המטרה, בדיוק כמו בריצה.

מתוך היכרותי עם עצמי, ידעתי לייצר את שדה התעופה המחמיר ביותר: התחייבות מול הילדים שלי, אשר מולם אין שום סיכוי שאפר את ההבטחה. ברגע שהבנתי את סוג שדה התעופה שיעבוד מבחינתי, נותר רק להתחייב ולדעת שאני חייבת גם לממש את ההתחייבות. חלק חשוב מיצירת שדה תעופה אפקטיבי הוא לדעת האם באמת תעמדו באילוץ שהצבתם לעצמכם. אם אתם יודעים שאולי לא תעמדו בהבטחה שלכם לילדים או לכל אדם אחר, תצטרכו לבחור שדה תעופה אחר. כזה שעובד עבורכם.

אחרי שהפסקת העישון הוכתרה כהצלחה מסחררת, עברתי לנסות למצוא פתרון שיוביל אותי לרוץ באופן קבוע. כאשר אנחנו עושים שינויים קשים וחיוביים בחיים, אנחנו מקבלים מוטיבציה לשינויים נוספים. הדינמיקה של ההצלחה מבטיחה הצלחה גם במשימה הבאה בתור. אנחנו מתחילים ליהנות מהיתרונות של השינוי, ורוצים לשפר את החיים בעוד תחומים.

במקרה של עישון, מדובר בהוצאה כספית, בפגיעה במראה עור הפנים, ההרגל גוזל זמן והשיפור בבריאות ניכר באופן מידי. כל זאת, מעבר להפחתת הסיכונים למחלות בהמשך הדרך. רק כאשר מפסיקים לעשן לחלוטין, מבינים את סדר הגודל של ההשתחררות מההרגל המגונה הזה. אפילו אם אתם מעשנים מעט מאוד, סיגריה אחת בכל חצי שנה, עדיין לא נגמלתם.

אשליית כוח הרצון

מעבר ליתרונות המידיים, ברור גם שעישון הוא הרגל בעל השפעה קטלנית לטווח הרחוק ובתחומים מגוונים. בעקבות חוסר חמצן לעמוד השדרה, מעשנים חווים יותר מחלות דיסק. כלי הדם נפגעים וכך גם גדל הסיכון לסרטן הריאות, שהוכח באופן ישיר בתור מחלה הקשורה לעישון.

אני חשה הקלה על כך שהצלחתי להיגמל מעישון בגיל שלושים ותשע, בעזרת טכניקת שדה תעופה ולא בעזרת משבר בריאותי כמו שאמא שלי חוותה. היא הפסיקה לעשן בגיל שישים ושבע. הרופא הורה עליה להפסיק, אחרת לא תחלים מניתוח שעברה, משום שהעישון מונע מעבר של חמצן לעמוד השדרה.

במשך השנים שהיא עישנה וכולנו דחקנו בה להפסיק היא טענה שהיא תפסיק רק ברגע שהיא תחליט וזה רק עניין של כוח רצון פנימי שלה ולא מתוך אילוצים מבחוץ.

כשהיא הפסיקה אחרי הניתוח היא היתה גאה מאוד בהחלטה שלה להפסיק לעשן. היא טענה שהנה הרגע הגיע והיא החליטה וזה רק עניין של כוח רצון. היא הרגישה גיבורה.

אולם מה שבאמת גרם לה להפסיק זה המשבר. הוא זה שדחק אותה להפעיל את כוחות העל של כוח הרצון. הדבר מלמד שלא תמיד אנחנו יכולים להפסיק בכוח הרצון בלבד. יש לנו אשליה שאנחנו יכולים... אבל זו רק אשליה. אמא שלי חוותה Hero moment ובצדק מכיוון שישנם אנשים שגם אחרי משבר

בריאותי לא מפסיקים להזיק לעצמם על ידי עישון או הרגלי אכילה.

★

כאשר החלטתי שאני רוצה להתחיל להרצות באנגלית, הבנתי שאין דרך להתמודד עם הפחד הלא רציונלי הזה, מלבד שדה תעופה. לכן ביקשתי מהעוזרת האישית שלי לקבוע לי הרצאה באנגלית, אבל חודש מראש – כדי שיהיה לי זמן להתכונן ולמצוא את הכלים הנכונים, כפי שהתחייבתי להפסיק לעשן.

אחרי שההרצאה נקבעה והתחייבתי מול הלקוח, לקחתי את ההרצאה בעברית ותרגמתי אותה, בעיקר על מנת להרגיע את עצמי ולדעת שיש לי חומר כתוב ביד. ידעתי שיש לי חודש על מנת להתאים את ההרצאה לאנגלית – ובעיקר להרגיש מספיק בטוחה עם עצמי.

בהתחלה זה היה סיוט, וכבר התכוונתי לבטל את ההרצאה. התחלתי להרצות בקול רם במהלך נסיעות ברכב, כדי להתרגל, וככל שהמשכתי להתאמן, הגעתי לדיבור מהיר, כמעט כמו בשפת האם שלי. האילוץ שכפיתי על עצמי הוביל אותי להוציא מעצמי יכולות יותר גדולות ממה שאי פעם חשבתי שיש לי.

אין ספק כי אנשים במצבי קיצון מגלים כוחות אדירים ואומץ גדול. אך עדיף בהרבה ליצור בעצמנו מצבי קיצון למטרה טובה, מאשר להיתקל במשבר שמוכיח לנו שיש לנו עוד כוחות שלא ידענו עליהם.

ההתמכרות לחיים פרטיים מתחילה מאותה נקודה שאני התחלתי בה: התחייבות בפרהסיה מול העובדים והמנהלים במשרד על יציאה מוקדמת מהעבודה, "פיטורי" הסבתא כדי ליצור אילוץ ממשי, או יצירת התחייבות מול בני הזוג. כל אלה פתרונות שמביאים לאילוצים קונקרטיים, על מנת ליצור מסגרת. נקודת התחלה, שאחריה אנחנו מוצאים את הכלים לביצוע השינוי.

השורה התחתונה: ברטיס טיסה לאושר

עד כה ניסיתי שלא למשוך את הספר לכיוונים של "התחבר לאני העצמי שלך ותהיה מאושר בשלושה שלבים פשוטים". ספרי הדרכה להשגת אושר קיימים בשפע, אך לדעתי חלקם מפספסים את המטרה.

האושר, במקרה שלנו, במיוחד בעולם המודרני והתובעני של ימינו, הוא תופעת הלוואי של השגת שאר המטרות שלנו: חיים מאוזנים יותר, תחושת סיפוק ואתגר בעבודה, בילוי עם משפחה וחברים, תזונה בריאה ובריאות גופנית ופיזית. כל אלה יובילו באופן טבעי לתחושת אושר שאליה תתמכרו פיזית והורמונלית.

לכן, אין בכוונתי לתת לכם טריקים מידיים לשיפור האושר שלכם. הכלים שהספר נותן מובילים לשיפור בתחומים החשובים בחייו של אדם ולכן התוצאה של צעדים אלה היא אושר.

קראו את הספר, למדו את הכלים והפנימו את הכיוון. לאחר יישום של טכניקות שדה התעופה במשך זמן מה, חזרו לפרק זה וחשבו האם תחושת האושר שלכם השתפרה.

האחות האוסטרלית ברוני וור (Bronnie Ware) עבדה עם חולים ב-12 השבועות האחרונים של חייהם. כאשר שאלה אותם מהן החרטות הגדולות ביותר בחייהם, עלו 5 נושאים עיקריים שעליהם התחרטו אותם חולים רגע לפני המוות:[50]

1. "הלוואי שהיה לי אומץ לחיות את החיים כפי שרציתי ולא לפי ציפיות של אחרים".
2. "הלוואי ולא הייתי עובד כל כך קשה".
3. "הלוואי והיה לי את האומץ לבטא את הרגשות שלי – בעיקר בקשר למרמור ותסכול".
4. "הלוואי והייתי נשאר בקשר עם החברים שלי".
5. "חבל שלא אפשרתי לעצמי להיות יותר מאושר".

ממבט מהיר בנושאים, אפשר לראות כי רק בסוף החיים הבינו אותם אנשים שניתן לבחור באושר, והפחד משינויים והאפשרות שלהם להישאר באזור נוחות שלהם, הם הגורמים שהשפיעו עליהם לרעה.

לסיכום

זה הזמן לחזור לשדה התעופה, רגע לפני הטיסה. אחרי שווידאנו חמש פעמים שהדרכון עלינו לפני היציאה מהבית, שקלנו את המזוודה, הדפסנו את כרטיס הטיסה ושמנו שעון מעורר לארבע שעות לפני הטיסה, הרווחנו ביושר את הזכות לעלות על המטוס לחופשת החלומות שלנו.

כך אני רואה את השינוי שאנחנו מתכננים לעשות בחיים – אם ניצור לעצמנו מספיק אילוצים משמעותיים ואמיתיים, ונדע גם לעמוד בהם, נוכל ליהנות מהשינוי הגדול ולצאת לדרך חדשה.

אנחנו לא אוהבים אילוצים בחיי היום-יום שלנו, אך בתוך תוכנו אנחנו יודעים שלעתים הם אלה שגורמים לדברים לקרות ולהתקדם. לעתים היינו רוצים שלא לעבוד כלל, אך הצורך בפרנסה מוביל אותנו לחיות תחת אילוץ יום-יומי. גם שנת הלילה שלנו היא סוג של אילוץ, אך כולנו לוקחים את השינה בתור עניין חיובי ולא בתור בזבוז זמן, משום שאנחנו מודעים לצדדים החיוביים שלה.

עולם ללא אילוצים?

הטכנולוגיה והנאורות של העידן המודרני מנסים ליצור עולם עם פחות אילוצים ויותר חופש ואפשרויות. מדובר במגמה שהיא בסך הכול חיובית, אך לדעתי הגענו לנקודה כלשהי, שבה יש כל-כך הרבה אופציות וחופש בחירה, עד שהמצב מקשה על קבלת ההחלטות הנכונה, מה שפוגע בנו.

גם בעולם של היום, שמנסה "להקל" עלינו כמה שיותר, חשוב לשמור על אילוצים, משום שהם יוצרים גבולות, מניעים

אותנו לפעולה. בלעדי האילוצים היינו יכולים להיות חסרי אונים ומוטיבציה, מה שעשוי לפגוע בהתקדמות שלנו בחיים.

כאשר מדובר בחיים הפרטיים, הדבר נכון על אחת כמה וכמה – ככל שהעולם של היום מציע לנו יותר פתרונות כמו גן ילדים עד שעה מאוחרת, עבודה מהבית עם מחשב, שיחות ועידה עם חו״ל באמצע הלילה, כך אנחנו מתרחקים מהם. הרי פעם לא היה גן ילדים עד חמש, היינו צריכים לדבר עם השותפים שמעבר לים רק ביום שאחרי, וכדומה.

לכן, מה שאני מנסה להבהיר הוא שאנחנו צריכים לאמץ את האילוצים, לייצר אותם באופן פעיל ולנצל אותם למטרות שאנחנו רואים בתור חשובות: גידול ילדים, הפסקת עישון, לבוא הביתה בזמן ולשנות תזונה. עלינו להבין שאלה המטרות והאינטרסים שלנו, והאילוץ הוא רק כלי בדרך להשגת המטרה. הכוונה שלי היא לא לקחת אתכם אחורה בזמן, אלא להשתמש בכלי כדי ללכת קדימה.

בנקודות

- שיטת "שדה התעופה" יכולה לשמש אותנו בכל חלק בחיים, ולכל מטרה.
- שימוש נכון בה מסייע באופן יוצא דופן להגברת הפרודוקטיביות גם בחיי העבודה.
- השיטה יכולה לבוא לידי ביטוי הן ברמת העובד בארגון, והן ברמה הארגונית ממש – כמדיניות.

הטיסה שלכם ממריאה היום

אחרי תיאורים דרמטיים של גיבורי-על, איחורים לטיסות, גירושים מדומים ושחרור הורמונים, הגיע הזמן לעשות קצת סדר בכל הדברים. בואו נבין איך כל זה עוזר לנו למטרה לשמה באנו: להימנע ממשברים עתידיים בחיים הפרטיים ולהתמכר לחיים מחוץ לעבודה, להיות פחות חולים, ובסופו של דבר להיות יותר מאושרים ושפויים בעולם המטורף של ימינו.

הרצון לחיים פרטיים מספקים הרי נמצא שם בתוכנו, ואנחנו פשוט לא יודעים איך לממש אותו. גם הרצון להימנע ממחלות חשוב לנו – אבל אנחנו כמעט ולא פועלים בנושא. גילינו את חומרת המצב בעולם של ימינו, ואת העובדה המצערת שהמצב לא עומד להשתנות בקרוב. גורמי הלחץ צפויים להישאר, כל עוד לא נפעל באופן אקטיבי ונחוש לעקוף אותם.

★

אנחנו מתחילים את המסע ביצירת אילוץ כפוי או משבר מדומה, בשיטת שדה התעופה. המגבלות הבלתי מתפשרות מובילות אותנו, בעל כורחנו, להיות גיבורי-על, להתמודד עם האילוץ ולהציל את המצב. גם (ובעיקר) אם זה גורם לנו להפיל את העט (או להרים את היד מהעכבר) בשעה נקובה ומאוד מסוימת, ולהיות בבית מוקדם יותר כדי לבלות עם הילדים והמשפחה.

זה נפלא. כי האילוצים שאנחנו בונים גורמים לנו, לדוגמה, להתחיל לרוץ – עם יעד שפוי ומסגרת נוקשה כמו מאמן אישי. או, למשל, לנטוש קטגוריות שלמות של סוגי מזון – משום שהם פשוט מזיקים לבריאות שלנו.

זה קורה בשלבים. בהתחלה אנחנו לא מצליחים באמת להתנתק מהפרדיגמות שאנחנו ובני הדור שלנו בנינו בעמל רב. אך לאחר זמן מה (מהר ממה שחשבנו), הגוף שלנו מתחיל להתמכר להורמונים החיוביים שמופרשים בעקבות ההישגים

שלנו: הזמן עם המשפחה, או הפעילות האירובית. כפועל יוצא, אנחנו מתחילים להרגיש יותר טוב.

בשלב זה, טכניקת שדה התעופה כבר לא נדרשת יותר – ואנחנו פשוט נהנים. כן, זה נכון, אנחנו נהנים. בלי להתבייש. נהנים מתחביב נפלא כמו ריצה, או ממעבר לתזונה בריאה יותר, למרות צקצוקי הלשון מצד הדור המבוגר, בעל המכולת והגננת. ובלי להגביל את ההנאה לשבוע חופש בשנה (שגם בו אנחנו צמודים לסלולרי).

★

כדי להתחיל בתהליך ולעמוד ביעדים שהצבנו לעצמנו, אנחנו צריכים לנצל היטב את מנגנון האילוצים (שדות התעופה). בדיוק כפי שאנחנו מנצלים את מנגנון שחרור ההורמונים – ומנסים להוביל להתמכרות להורמונים חיוביים במקום להגדיל את כמות ההורמונים השליליים.

השיטה שאותה פירטנו בספר זה, יחד עם העצות להגברת ההורמונים החיוביים בגוף שלנו, מובילות להתמכרות פיזית לפעולה. איתה מגיע גם המימוש של הרצון המקורי שלנו: פחות זמן מיותר בעבודה, יותר זמן עם המשפחה, פחות מחלות, יותר אושר באופן כללי.

במהלך הספר דיברנו על כך שהעולם המודרני הביא אותנו למצב הזה, אך חשוב לי מאוד להבהיר שהאחריות היא בסופו של דבר עלינו. השינוי שנבצע יקרה בחיים הפרטיים שלנו בלבד, והמחלות שנמנע יהיו בגוף שלנו.

חשוב לי להדגיש זאת משום שלעתים קרובות אנחנו מתחילים בתהליך של שינוי, אבל אז מתחילים לסגת אחורה ולחזור להרגלים הרעים שלנו. אך זאת בדיוק הנקודה שבה אסור לנו להיכנע ולהגיד ש"ככה זה העולם", ושוב לחזור למעגל הרסני של חוסר פעילות/תזונה גרועה/חוסר איזון.

העולם אינו מושלם, בלשון המעטה. התרבות סביבנו עשויה להיות הרסנית ושינוי משמעותי בחיים דורש מאמץ רב. אין נוסחאות פלא, אין דרכי קיצור ואין תירוצים. לא יעזור אם תקראו את הספר עד תומו, תגידו לעצמכם "אלה רעיונות יפים" ולא תיישמו אותם בהמשך הדרך ולאורך זמן.

שבירת פרדיגמה היא עניין מסובך ודורשני. על מנת לעשות שינוי חייבים לשבור פרדיגמות שבהן האמנו מאז שאנחנו זוכרים את עצמנו. זו בדיוק הסיבה לכך שאני מנסה להציג כלים חזקים ונוקשים, כמו ששדה תעופה מטיל עליכם.

השינוי הנדרש גדול ולכן ההחמרה של הפעולות גדולה. אני אשמח מאוד אם הספר הזה לא יהפוך ל"כוונה לשבירת פרדיגמה", אלא לשינוי מהותי בהיבטים החשובים לכם ביותר בחיים, שבהם אתם רוצים ושואפים לשינוי.

אז... האם אתם מוכנים להפוך לגיבורי-על?
www.heroesandhormones.com

הפרק הבא מוקדש לגיבורי-על מהחיים. תמצאו שם שני סיפורים אישיים מעוררי השראה והזדהות, ושתי דוגמאות מופת לארגונים בישראל שערכו שינויים אמיתיים על מנת לעזור לעובדים שלהם לאזן טוב יותר בין העבודה לחייהם הפרטיים.

פרק 5

ראיון עם גיבורי-על

גיבורי-על מהחיים

עברנו כמעט ספר שלם, קראנו הרבה נתונים ועצות על תזונה נכונה, פעילות גופנית, איזון בין העבודה לחיים הפרטיים, שיבטיחו לנו חיים ארוכים, בריאים ושלווים. אבל היכן אפשר לראות שזה באמת עובד? ובכן, אחרים כבר עשו בשבילנו את העבודה. והתוצאות מדהימות.

שחר

ילידת 1971, נשואה, שלושה ילדים, הגדולה בת 17, בן 14 ובת 10. משפחה דו-קריירה, בעל עצמאי. שניהם במשרה מלאה עוד לפני שהגיעו הילדים. בתחילת הקריירה היתה מנהלת משאבי אנוש ואז הפכה לאמא.

כאמא צעירה, היא חשבה לעצמה שכדאי להוריד הילוך ולמצוא עבודה ל"אמהות". היא תעבוד עד 16:00 ותהיה אמא במשרה כמעט מלאה. שחר מצאה עבודה אדמיניסטרטיבית בתחום העיסוק שלה, ועבדה בה במשך חצי שנה. בסופה החליטה שהיא לא יכולה להמשיך, היא צריכה עניין, ריגוש וסיפוק מעבודתה.

אז חזרה לקריירה, ביצעה מספר תפקידים והתקדמה לאורך השנים לתפקידים בכירים. במהלך השנים הצליחה להסתדר... אבל אף פעם לא היתה שם ב-16:00 לאסוף מהגן.

מהי הנקודה שבה הרגשת שאת צריכה לעשות שינוי בתחום האיזון?

"עבדתי באחת החברות הפיננסיות הגדולות. היה לי מנהל שאין לו שעות מוגדרות, מבחינתו להישאר עד 8-9 בערב היה לגיטימי. מצאתי את עצמי בלי חיים, הגעתי לפעמים ב-10-11 בלילה הביתה.

זה היה מאד מתסכל כי הרגשתי שהזמן שלי לא מנוהל באופן אפקטיבי, הוא קבע לנו פגישות שוטף של שעתיים וזה לא היה אפקטיבי, תוך כדי הפגישה הוא ענה למיילים, לטלפונים וכדומה. העניין שלא תמיד הייתי צריכה להישאר עד מאוחר, אבל נוצרה תחושה שצריך להישאר כל עוד הוא לא הולך, זה אפילו לא מודע, אבל זה קורה. ואז באיזושהי נקודה הרגשתי שזה מוגזם".

הרגשת השלכות בבית?

"מצד אחד הבית לא קרס כי הצלחתי לנהל את ענייני הבית מרחוק ובנוסף יש לי בן זוג מפרגן שלוקח חלק פעיל במשימות הבית –הטענה שלו היא שאני לא שומרת על עצמי ומשלמת מחיר יקר מדי. והנושא הכי משמעותי שגרם לי להרגיש בחממה עדיין, זה שאמא שלי היתה שם, היא היתה מגיעה כל יום לילדים, מבשלת ומארגנת הכול בבית.

הקפדתי תמיד לא לפספס אירועים חשובים, והרגשתי שהייתי שם בשביל הילדים. הייתי מעורבת. מצאתי את הזמן להיות איתם אבל תמיד הכול היה צריך להיות מתוכנן מראש ותואם את היומן שלי. גם בתקופה שעבדתי קשה הקשר היה טוב ולא פספסתי אירועים חשובים כמו אספות הורים, מסיבות חנוכה, אפילו הקפדתי להגיע לבזאר בבית הספר ביום שישי. כמובן שסופי השבוע היו מוקדשים לבית ולילדים.

למרות זאת מאוד הפריע לי שאני לא מגיעה בשעות יותר מוקדמות הביתה על מנת להיות עם הילדים בשעות אחר הצהריים, ולנהל חיים יותר שפויים ללא מרוץ בלי אוויר. מחיר נוסף ששילמתי היה בזמן לעצמי – לא היה לי זמן לתחביבים, לספורט, לחוגים, לא היה לי זמן לעצמי.

בשלב שבו התחלנו את תהליך העבודה שלנו זיהיתי שהמנהל שלי מושך את הכפיפים שלו תחתיו, וגם העובדים שהיו תחתי התחילו לאמץ את תרבות העבודה הזאת, למרות שהקפדתי לתת להם לצאת מוקדם ולנסות לייצר תרבות עבודה אחרת.

פניתי אלייך בבקשה להתחיל תהליך עם המנהל שלי והמנהלים הכפיפים שלו, תהליך שכלל סדנה ומפגשים אישיים. אחרי שפגשת את המנהל שלי והתחלת לעבוד איתו באת ואמרת שאותו לא נצליח לשנות באופן דרמטי. לכן אני צריכה לעבוד על עצמי, ולא לחכות שהוא ישתנה.

בתהליך העבודה שלנו עבדנו בהתחלה הרבה על האפקטיביות האישית והניהולית שלי וזה מאוד עזר לחלק את העבודה טוב יותר ופחות לרדוף אחרי משימות של אחרים.

במקביל התחלתי להרגיש לחצים דווקא מכיוון אמא שלי שהודיעה לי שהיא לא עומדת בעומס, חמישה בימים בשבוע מהצהריים עד שעות הערב המאוחרות. היא הגיעה לגיל שהיא רוצה לעבוד פחות, להשאיר זמן לחברות, לספורט, להצגות וכו׳.

סיכמנו שאפנה לחפש מטפלת וכך היה. בתקופה הזו יצאתי יותר מוקדם, הייתי יותר מעורבת במטלות שונות בבית וכדומה. אחרי תקופה, לצערי, הילדים לא התחברו למטפלת וגם אמא שלי חשבה שהלכנו רחוק מדי וכך הגענו לסיכום לפיו אמא שלי תגיע אלי שלושה ימים בשבוע במקום חמישה.

הפתרון הזה עשה טוב לשתינו. לה היה יותר פנאי לנושאים אישיים ואני ״נאלצתי״ ביומיים האלה להיות יותר נוכחת בבית.

לאחר השינוי הזה הבנתי שגם כך אני צריכה לפעול כלפי נושאים אחרים. היה לי חלום ללמוד צורפות כבר שנים ותמיד

חשבתי שזה יקרה בגיל הרבה יותר מבוגר. הבנתי שאני צריכה למצוא דרך להגשים את החלום וזו הפכה להיות לי ממש משימה, ולקחתי קורס בצורפות. אחת לשבוע יצאתי מוקדם והגעתי למפגשי צורפות בכל יום רביעי. ממש פרחתי מזה כי יש בזה המון יצירתיות ופיתוח אישי מסוג אחר שלא קיים בעבודה או בבית. זה ממש ריפוי בעיסוק ואני מוצאת שזה מעניק לי אנרגיות ולא שואב אותן".

מה קורה היום לאחר שלוש שנים?

"היום אני עובדת בחברה גלובלית כמנהלת משאבי אנוש. אחרי שעברתי לפה, הבנתי שיש צורך בשדות תעופה חדשים.

בכל יום שני יש לי שדה תעופה: אני לוקחת את הילדה לחוג, ועל מנת שזה יהיה שדה תעופה חזק, התחייבתי בפני אמא של אחת החברות שאני אקח גם את הבת שלה ואז יש לי אחריות כפולה. אז אני יוצאת בארבע – ואני עומדת בזה.

החיסרון הוא שאני מקפיצה אותה לחוג ולא נמצאת איתה, למרות שיש משהו בהתארגנויות, לעשות לה את הקוקו, לדבר איתה בדרך. בשעה שהיא בחוג אני מסיעה את האחים האחרים או הולכת לעשות סידורים עם הבת הגדולה. גם זה זמן "אמא", ואני מרגישה שאני נמצאת בשבילם.

בנוסף, פעמיים בחודש בימי חמישי אני עובדת מהבית, ואני אומרת מראש שאני עובדת עד ארבע. סוגרת את המחשב בארבע וחוסכת לעצמי זמן נסיעות".

גם העבודה מהבית זה חלק מההחלטות של האיזון.

"כן, זה משהו שלא היה אפשרי בעבודה הקודמת וברגע שהתחלתי לעבוד כאן והבנתי שזה מקובל ואפשרי מבחינה טכנית סגרתי ביומן יומיים בחודש קבועים לעבודה מהבית. זה

מאפשר בוקר יותר רגוע בלי המרוץ של הפקקים וכמובן מאפשר לי שעות מאוד אפקטיביות לקדם משימות שנדחות בגלל ישיבות ופגישות מרובות. העבודה מהבית מוקדשת לעבודה נטו ללא הפרעות.

בימים אלה החלטתי להגביר את התדירות ולעבוד יום בשבוע מהבית. זה עדיין לא קורה בפועל אבל אני יודעת שזה יקרה".

האם יש בונוסים מהתהליך שקיבלת שהם לא טריוויאליים?

"מעבר להעלאת המודעות והכלים שקיבלתי בתהליך יש שני 'בונוסים' משמעותיים שאני לוקחת איתי:

תחושת המסוגלות והאחריות – אם אני מחליטה לעשות משהו יש את הדרך לעשות אותה, אני רק צריכה למצוא את הדרך שעובדת בשבילי.

גמישות – בתקופות מסוימות אני נדרשת לשנות את המציאות בהתאם לתנאים. לדוגמה כשהחלפתי מקום עבודה והיתה תקופה מאוד תובענית שמתי את הצורפות בצד ולאחרונה חזרתי לשם. תחושת השחרור שיש בגמישות וביכולת להתאים את הדברים לפי המציאות היא תחושה של כוח ועוצמה".

האם זה משפיע על תחושת האיזון בחיים?

"כן. זה עושה לי טוב, אני חיה משישי לשישי (מפגשי הצורפות), וזה לא נוגד את האהבה למקצוע.

אני עובדת במה שאני אוהבת ומרגישה שאני חזקה בו. צורפות זה משהו שאני נהנית ממנו ואני מפתחת לעצמי. ביום שאני אחפש אלטרנטיבות אחרות, יש לי עוד פתח. אבל מה שהכי חשוב זה שאני מצליחה, עם כל העומס, למצוא זמן לכל מה שחשוב לי לעשות".

הוורקוהולים חושבים שהעבודה זה התחביב.

"היו שנים שאמרתי שהעבודה זה הכיף שלי. זה הזמן בשבילי. היום אני יודעת שזה כבר לא מספיק. תמיד רציתי למצוא זמן לצורפות ופתאום הצורך הזה עלה ממש חזק. כמובן שזה גם עניין של תזמון בחיים. כשיש ילדים יותר קטנים החיים הרבה יותר תובעניים וצריך לעשות בחירות".

ירדן

ילידת 1969, אם לשלושה ילדים בני 16, 8 ו-5.5. בעלה עובד במפעל גדול. נכון לכתיבת הספר משמשת ירדן בתור משנה למנכ"ל בחברת תקשורת. בעבר הייתה יועצת בכירה למנכ"ל במשרד ממשלתי וסמנכ"לית משאבי אנוש בחברת תקשורת מובילה.

אל ירדן הגעתי בעקבות הרצון שלה לעשות שינוי בחיים וחוסר אונים בקשר לצעדים הדרושים לכך.

מתי הרגשת שאת צריכה לעשות שינוי?

"הניצנים הראשונים של המשבר התחילו לפני כ-10 שנים, בשיא התפקיד המשמעותי שלי בתור מנהלת משאבי אנוש באחת החטיבות בחברה. הרגשתי שאני מאבדת את עצמי, שהארגון זה אני ואני זה הארגון. לא היתה שום הפרדה בין מה שאני לבין מה שהארגון חווה. הייתי טוטאלית 24 שעות ביממה.

זו חברה שיודעת לשאוב אותך, זה חלק מהיופי שלה. אין דקה שאתה לא חושב על מה שקורה בארגון ומה אתה צריך לעשות עכשיו. וזה השתלט עלי, מילא אותי באדרנלין, חשבתי שככה אני רוצה לחיות את חיי. מדהים, מי שאני ואיך שאני זה מה שיקרה לחברה. 'ירדן תצליח – החברה תצליח, ולהיפך', ולא כל כך התייחסתי לעובדה שהזוגיות שלי קצת איבדה את

הכיוון. אז היתה לי רק ילדה אחת, ואמרתי לעצמי – כל כולי בעבודה, אני לא משלמת מחיר כבד מדי, הילדה פחות או יותר מתוחזקת.

פחות ריגש אותי מה שקורה בבית, יותר ריגש אותי מה שקורה בעבודה, וממילא רוב הזמן הייתי בעבודה, זה היה מעולה מבחינתי.

ואז לאט לאט התחלתי להתבגר, ופתאום נזכרתי, אני בת 35, מה קורה עם עוד ילדים? למרות שלא הופעל עלי לחץ חיצוני הרגשתי שמשהו איבד מהמומנטום שלו, היעדר השקעה בזוגיות ובבית. הייתי בצומת החלטות.

התפקיד בחברה היה מאוד תובעני, נכנסתי להריון ובחופשת לידה חוויתי משבר. הארכתי את חופשת הלידה ל-8 חודשים. גייסתי ממלאת מקום זמנית (מה שלא היה מקובל בארגון), מישהי מנוסה, מאד חזקה מבחינת הסגנון הניהולי שלה, שנכנסה לנעליי בצורה מושלמת, ולכן גם לא נזקקה לי. בחופשת הלידה התנתקתי לחלוטין מהוויה של משאבי אנוש.

הניתוק הזה גרם לי להבין שאני לא רוצה לחזור לתפקיד שלי, זו היתה הנקודה המשמעותית – בגיל 36, פתאום אני לא יודעת מה אני הולכת לעשות – להמשיך עם תחום משאבי אנוש, לגייס, להתייעל, להעצים מנהלים? הרגשתי שאני לא יכולה יותר וגם לא רוצה.

אף אחד לא האמין שאני מסוגלת לחשוב על עצמי בתפקיד אחר. באותה תקופה עברנו בית והרגשתי שהחלום שלי מתגשם – ושאני רוצה לעבוד ליד הבית. ואז חשבתי לחפש תפקיד שיאפשר לי לעבוד פחות שעות ביום, פחות אינטנסיבי, ואולי זה הזמן לשינוי, משהו עם יותר תרומה לקהילה, פחות אוריינטציה עסקית.

התינוקת הקטנה עשתה לי את הסוויץ'. היא היתה הרבה יותר תובענית ודרשה תשומת לב. כשהתקשרו אלי היא מיד תבעה את תשומת הלב שלה. הסתובבתי עם בתי במנשא, הייתי צמודה

אליה במשך שעות רצוף, מהבוקר עד הערב. היינו פשוט דבוקות זו לזו".

המשבר היה בהיבט רק של עבודה או שהיה רצון להיות יותר בבית?

"הוא היה קודם כול בהיבט של בית. פשוט נהניתי בבית ולא רציתי לעזוב. התרחקתי מהאינטנסיביות ובו זמנית גם נהניתי מעולם האימהות ברמות שלא הכרתי בעצמי".

איך הייתה ההשפעה של להיות בבית עם שתי הבנות?

"לפני חופשת הלידה תמיד קמתי בבוקר ומיהרתי לצאת לעבודה. זה הרגיש לי הכי טבעי. ופתאום היה שינוי – נהניתי לשהות בבית, בקיבוץ, פשוט להיות בבוקר עם התינוקת בלי לחץ ולחכות לבתי הבכורה עם חזרתה מהבית ספר. היא היתה אז בכתה ג'".

איך זה השפיע על היחסים עם הילדה הגדולה יותר?

"הגדולה חוותה משבר מעצים – באותה תקופה עברנו מסביבה עירונית לסביבה כפרית, להיפרד מהחברים שאיתם גדלה מינקות ולהגיע לחברה קטנה ומגובשת. בנוסף, נולדה לה בו זמנית אחות קטנה, אחרי שהיא היתה 8 שנים במרכז החיים המשפחתיים.

ההחלטה שעשיתי במודע, להתנתק מהעבודה ולהתרכז בה ובשינוי שחוללנו בחייה, היתה אחת ההחלטות החשובות שקיבלתי. הייתי נוכחת בחייה ברגעים המשמעותיים. חיכיתי לה כשחזרה מבית הספר, כשעשתה את הצעדים הראשונים במסגרות החברתיות הלא פורמאליות, חוגים וכיו"ב. הרגשתי

אותה, חיזקתי אותה והיא פרחה והתגברה על המעבר באופן מדהים״.

איך זה השפיע על הזוגיות?

״פרויקט בניית בית עלול לייצר משבר זוגי, אך אצלנו זה יצר חיבור. בן זוגי טיפל בכל פרויקט המעבר והבניה, אני סמכתי עליו והייתי רגועה. הצלחנו להשלים את כל המשימות בלוחות זמנים מאוד מאתגרים. עשינו את זה בכיף כי הייתי בחופשת לידה, בראש שקט ופניות רגשית. לפני המעבר חיינו במסלולים מקבילים, כל אחד את חייו. אני זוכרת שאמרתי לו ׳אל תתקשר אלי כשאני בעבודה׳.

כשהחלטתי לא לחזור לארגון שבו עבדתי, התחלתי לחפש את דרכי במגזר החברתי, בעמותות למיניהן. אמרתי לעצמי ׳שם זה הייעוד שלי, שם התשוקה שלי׳. אמרתי לעצמי שכך אייצר לעצמי איזון בין משפחה לעבודה. אני אעבוד בקיבוץ, לא אהיה בנסיעות, אעבוד פחות שעות. מצאתי את הדרך הנכונה לי. דרך חדשה.

אבל אז הכול השתנה, המנכ״ל בארגון שבו עבדתי הציע לי תפקיד מאתגר – סמנכ״לית משאבי אנוש של כל החברה. לאורך שנות עבודתי כמנהלת מש״א בחטיבה, לא טיפחתי פנטזיה להיות סמנכ״לית משאבי אנוש. תמיד אמרתי לעצמי, ׳אני את התפקיד הזה כנראה לא אעשה, הוא תובעני, כוחני, פוליטי, לא מתאים לי׳. לא היה בי את הדחף הזה.

אבל האהבה לארגון, הרצון להשפיע, ההבנה מה חסר בארגון וההכרה ביכולתי להביא מניסיוני ומכישוריי ולעצב תרבות ארגונית שונה קסמו לי... ההחלטה היתה נכונה, מאד נהניתי בתפקיד ורוב הזמן התעוררתי בבוקר לעוד יום של ציפיה ותחושת סיפוק.

במהלך כהונתי בתפקיד ילדתי את ילדי השלישי. בחופשת הלידה שוב עלו המחשבות על הצורך באיזון, על הרצון להישאר

יותר זמן עם התינוק בבית. אך המחויבות לתפקיד, לצוות שלי ולהנהלה שבה היו לי עמיתים וממונה מדהימים, לא אפשרו לי לעצור ולהעמיק בשאיפות העתידיות שלי. תוכניות העבודה היו בשיאן. אחרי 12 שבועות מיהרתי לחזור מיד לתפקיד.

נקודת המפנה המשמעותית היתה בעקבות תגובתם של שני ילדי הקטנים לצלצול הטלפון הנייד שלי אחר הצהריים, כך היו אומרים 'אמא, אנחנו זורקים את המכשיר לפח'. יום אחד הם לקחו אותו לאסלה והעמידו אותו מעל, ואמרו 'נמאס לנו שאת מדברת בטלפון'.

כל היום הייתי עסוקה במענה לשיחות טלפוניות, הודעות טקסט ומענה למיילים. לא הצלחתי להעמיד גבולות והתסכול היה גדול.

אני זוכרת את הבקרים ואת הלחץ שבו התנהלתי והנעתי את כל הבית. אני עצמי כועסת על כולם, דוחקת בהם לרוץ מהר, להתארגן, כדי להגיע לאן? לא אוכל להאשים איש ממנהלי, או עמיתי לעבודה. מעולם לא קיבלתי משוב כועס או מתריס כי הגעתי באיחור, או תלונה על ציפיה שאהיה יותר זמינה עבורם. הבעיה לא היתה תגובת הארגון כלפי ההתנהלות שלי, אלא התחושות שמילאו אותי והציפו אותי לעתים קרובות.

התסכול ניהל אותי. חשבתי כי נכון לארגן את היום שלי בלי עצירה מתוכננת לאכול, לחשוב, להירגע. לא חייתי, פשוט לא חייתי. המלכוד הגדול היה אהבתי הגדולה לצוות המנהלים שעבד איתי במשאבי אנוש, ההנאה, במפגשי החשיבה, בעבודת הצוות היתה גדולה וממלאת. בכלל לא חשבתי שאני צריכה יותר מזה.

הניסיונות שלי לעבוד יום אחד מהבית, או לבצע הפרדה בין השעות שאני במשרד לשעות שאני בבית לא צלחה. קיבלתי הרגשה של טשטוש הגבולות הרגשיים ביני לבין הארגון. הרצון שלי לעשות שינוי בהרגלים שלי לא עמד במבחנים שהעמדתי אותו. הרגשתי שהכוחות הארגוניים גדולים משלי.

אז החלטתי לקבל עזרה על ידי גורם מקצועי המתמחה בליווי מנהלים סובלים כמוני. כך הגעתי אלייך".

נסי לתאר את השינוי שעברת בתחילת הדרך ואיך זה המשיך אחר כך.

"הנושא הראשון שלקחתי מתהליך הייעוץ היה למצוא שדה תעופה שייצר גבולות בבית עם הנייד – איך אני מכבה את הנייד בשעות מסוימות, באילו שעות במהלך הערב אני לא חולקת עם ילדיי עוד משימות תוך כדי בענייני עבודה.

כל התפיסה שלי את עצמי כמולטי טאסק מטורפת שמנהלת קריירה, ניהול הבית, וגם התחביבים האישיים שלי... הוכחה כשגויה וממש לא אמיתית.

הילדים שלי לא הרגישו אותי והייתי נוכחת, הכי נעדרת שאפשר. לא הצלחתי להיות שם עבורם, לא בשיעורים, לא בבעיות עם חברות, לא בהכנת ארוחות ערב והכי חשוב לא עבור עצמי. לא היה לי ממה להתמלא עבור עצמי.

התנהלתי באופן טכני, לסמן וי בדברים הגדולים, הייתי מגיעה לאספות הורים, לוקחת אותם בבוקר למסגרות החינוכיות, פעמיים בשבוע מקבלת אותם מהמסגרות ולוקחת אם צריך לחוגים.

אז בעצם השינוי הראשון שעשיתי היה ניתוק מהנייד (שאליו אני מכורה) ולהיות פיזית ורגשית בשעות הערות של הילדים. לאט לאט הצלחתי לבצע את ההפרדה ביני לבין הארגון, להתבונן על עצמי ולהבין שאני חייבת לעשות חושבים, לקחת הפסקה ולבחון את דרכיי להמשך.

אחרי כשנה שבה הייתי יותר מאוזנת נפלה ההחלטה לעזוב. ההחלטה היתה מלווה בהמון כאב, ממש התאבלות על הפרידה ממקום אהוב אך שוחק. עזבתי בהשלמה גדולה שאני שואפת לחיות את חיי האישיים והמקצועיים בדרך אחרת. כולם אמרו

לי ׳לא תצליחי לעשות עצירה בקצב בחיים שלך׳, לא לנסוע לעבודה, לא לנשום כל דקה מהיום את מה שנעשה בארגון, לא לחיות באינטנסיביות כפי שחיית, את תשתגעי משעמום וכו׳.

שחררתי ביום שמצאתי לי מחליפה. ממש בלי שום בעיה התעוררתי לקצב אחר. לא הרגשתי כאבים בחזה מחוסר מעש ומריקנות, להיפך – המשכתי להיפגש ולהתעניין בעולמות שלא התפניתי אליהם קודם.

הבנתי שאני יכולה לצקת לחיי עניין שאינו קשור לעבודה, לקריירה, זה היה מדהים. והשינוי הגדול שעשיתי עבור עצמי – התחלתי לרוץ. קמתי מוקדם ורצתי ורצתי.

בשנה הזו הייתי האמא הזו שמתנדבת ללוות טיולים, לארגן פעילויות בגנים, להכין שיעורי בית ולצאת לגינה אחר הצהריים״.

ואז, אחרי תקופה ארוכה בבית, הלכת על התפקיד הבא. מה קרה שם?

״התפקיד של יועצת למנכ״ל בתחילת דרכו, בארגון ממשלתי. נדרשו הרבה שינויים ארגוניים, עם תעוזה ניהולית וחשיבה מקורית שריתקו אותי.

הרגשתי שבאתי מוכנה. העבודה לא היתה המרכיב המשמעותי שהגדיר אותי, הבנתי שניתן לחיות במינונים אחרים, ניתן להיות משמעותי ולהביא ערך בלי לאבד את האיזון.

בתפקיד הזה לא ניהלתי באופן ישיר עובדים, וזה לא חסר לי. קיבלתי הרבה מקום ליצור ולהשפיע וזה הסב לי סיפוק רב. עבור המגזר הציבורי הייתי יותר תכליתית, יותר עניינית, יותר פרואקטיבית ממה שהמנהלים הורגלו וזה יצר עבורי אתגר לנסות ולחולל שינוי בתרבות הארגונית שאליה היו מורגלים.

השינוי הגדול היה ההפרדה בין מה שקורה בשעות העבודה לבין מה שקורה מהרגע שאני מגיעה הביתה. היו פעמים שבהן נדרשתי לקיים שיחות המשך בטלפון, או מתן מענה למיילים

או לפתח חומרים בערב, אך זה היה במינונים מבוקרים ותחת שליטה מלאה שלי.

בעבודה הקודמת לא הצלחתי לעשות את ההפרדה הזו. אני זו שלא הצלחתי לעשות את הניתוק הפיזי, מהמכשירים, מהמענה האון ליין, מהמחשבות הטורדניות שלא הרפו ממני, מה עוד לא הספקתי ומה חשוב שעוד אוביל, איזה מענה חדש כדאי לתת וכו' וכו'. חשבתי שכך אהיה יותר טובה".

סך הכול עברו 4 שנים מתחילת השינוי עד היום. נסי לסכם איך הוא השפיע מבחינת הילדים, הזוגיות, הספורט והתחביבים.

"הכי חשוב: האמהות והמשפחתיות שהצלחתי לייצר. יש יותר ערוצים במימוש ההורות, מעבר לאוכל, ולקחת ולהחזיר מהגנים וממסגרות החינוך. עם בתי הגדולה כבר לא יכולתי לצאת לטיולים כי היא כבר לא רצתה, אבל עם הילדים הקטנים זה קורה וכולנו מאושרים מכך. הורמון האהבה (אוקסיטוצין) בבית אצלנו עובד חזק.

נושא נוסף שהשתפרתי בו הוא ההתמודדות עם ההתארגנות בבקרים אשר משפיעה על האווירה של כל אחד למשך כל היום. היום, הם לא בוכים בבוקר, שני ילדיי לא בוכים כבר שנתיים. אם אני חושבת על זה ממש הפחתתי את הורמון הסטרס (קורטיזול) בבקרים.

בזוגיות קרו דברים נפלאים. תהליך בניית הבית החדש היה דו משמעי – גם בנינו את הקשר מחדש, אחרי שהלך והתרופף בזמן העבודה, וגם בנינו את הבית פיזית.

גולת הכותרת היא ללא ספק השינוי שלי בעולם הספורט והריצה. התחלתי לרוץ, בהתחלה עם מאמן אישי. כשרצתי 5 ק"מ הבנתי שמכאן אני יכולה להמשיך בלעדיו.

ואז התחלתי לרוץ בקבוצה שגיבשתי עם חברים בשכונה. גם כשהם לא הגיעו הייתי קמה בחמש וחצי, רבע לשש.

ההרגשה הפיזית היא מדהימה, ההרגשה שאני לא מוותרת לעצמי, תחושת הסיפוק לאחר גמיעת מרחקים שלא חלמתי עליהם, מרגשת כל סיום ריצה מחדש. להוכיח לעצמך שאתה לא נשבר ומתמודד למרות הקשיים לא דומה לשום דבר שעשיתי בעבר.

כמה את רצה היום?

"חצי מרתון. תארי לך איזה היי יש לי כתוצאה מהאנדורפינים".

וואו.

"אני רצה כל שבוע 35-40 ק"מ, לפעמים חצי מרתון. בעבר סבלתי מכאבי רגליים בסוף יום עבודה, ובעקבות הריצה הכאבים נעלמו".

אילו בונוסים לא צפויים קיבלת מהשינוי?

"אני מרגישה מעולה, עור הפנים יותר בריא וחיוני, השינה שלי טובה יותר, אני קמה מוקדם ורצה, זה מתגמל באופן לא יאומן, האדרנלין שמרגישים בגוף למשך כל שעות היום, הכול נראה אחרת ברמת האנרגיות".

יש לך טיפ למי שמתחיל את השינוי?

"ראשית, אם אני עשיתי שינוי – כל אחד יכול, כדאי להבין שהעבודה לבדה היא לא ההגדרה היחידה של מי אתה ואיך אתה מוגדר ומביא ערך לעולם. אני מבינה שזה המודל לחיקוי שקיבלתי מהוריי, שהיו אנשי עבודה ולא הרשו לעצמם לעצור ולנוח, ואף לא להרגיש חלשים וחולים.

שנית, אפשר לעשות את השינוי גם בגיל מבוגר. הבנתי שהצבת גבולות בין משפחה לעבודה לא מצביעה על חולשה או עצלות. להיפך, את לומדת להיות יעילה וממוקדת.

התגמול מגיע מהסיפוק האישי, מההישגים שאת מוכיחה לעצמך שאפשר להשיג, מהספורט, והיחסים המחודשים עם בן זוגי והילדים פתחו בפניי יכולות ותעצומות נפש שלא ידעתי שיש לי קודם".

גיבורי–על ברמת הארגון

מהראיונות הבאים ניתן לראות כי גם ברמת הארגון ניתן ליישם כלים של שדות תעופה על מנת לשנות את התרבות הארגונית. לצעדים הננקטים בארגון יש מטרות מגוונות, כאשר השורה התחתונה, כמובן, היא שורת הרווח של העסק. עם זאת, לשיפור באיזון יש השפעות חיוביות גם על רמת שביעות רצון העובדים, תחלופת העובדים ורמת הפרודוקטיביות.

מקסון – גמישות ועבודה ומהבית

ראיון עם גילה קורצר אפריאט, ילידת 1974, נשואה ואם לילדה בת 11.

מנהלת משאבי אנוש בחברת מקסון ישראל. התחילה לעבוד בחברה לפני 16 שנים.

"מקסון ישראל היא שלוחה של חברה אמריקאית העובדת בתחום הרפואי. בארץ אנחנו משמשים מרכז פיתוח העוסק בפיתוח תוכנה למחלקות קרדיולוגיה בבתי-חולים. המרכז בארץ מונה כ-120 עובדים (בעולם יש כ-70 אלף עובדים). מקסון העולמית רכשה את חברת מדקון בשנת 2005.

האוכלוסייה בארגון הפכה מגוונת יותר עם השנים. העובדים הוותיקים התבגרו, מרביתם התחתנו והביאו ילדים. במקביל,

בשנים האחרונות הגיעו צעירים עובדי דור ה-Y, (ילידי 1980-1994) ששינו את המרקם ואופן החשיבה של הארגון".

ממה התחיל השינוי של החברה מבחינת איזון בין עבודה לחיים פרטיים?

"המוטיבציה הגיעה מכמה מקורות. המקור המרכזי הוא העובדים. שינוי הסטטוס המשפחתי של חלקם העלה את הבית בסדר החשיבות, ובנוסף הגיע דור צעיר שהתפיסה שלו היא 'העבודה זה לא המקום הראשון. זה לא אומר שאני לא אהיה עובד מצוין, אבל אעשה זאת מבלי שאאלץ לוותר על דברים אחרים שחשובים לי'.

מקור נוסף נעוץ בעובדה שאנו עובדים בחברה גלובלית, חברה שמרכזה בצפון אמריקה. עובדה זו יוצרת מצב שבו יום העבודה של חלק מהעובדים בישראל נמשך לעתים עד השעות המאוחרות של היום, בשל הפרשי השעות (לעתים 10 שעות הפרש).

ומקור אחר, לא פחות חשוב, קשור לעובדה כי הפקקים הולכים וגדלים באזור המרכז, ועובדים מוצאים עצמם בדרכים במשך שעות רבות".

האם היה משבר מבחינת גיוס או שימור עובדים?

"לא. הבנו שמשהו מתרחש, הדור הוא לא אותו דור, ואם לא נעשה מהלך משמעותי, עלול להיווצר משבר מבחינת גיוס עובדים איכותיים ושימור הטאלנטים שלנו.

רצינו לבחון את הבעיה ולהבין את העולם החדש שבו אנחנו חיים. בשלב זה נחשפנו לכל נושא פערי הדורות. הבנו שצריך לראות את הצרכים של הצעירים נגד עינינו ולייצר עבורם סביבת עבודה שתתאים לציפיות ולצרכים שלהם.

הגענו למסקנה שצריך שינוי בהתנהלות, שישפר גם את המצב של העובדים המבוגרים יותר.

בסקר אקלים שערכה החברה הגלובלית (הסקר נערך על ידי שאלונים אנונימיים) נבדק גם נושא ה-WLB, איזון בין עבודה לחיים פרטיים. כשעשו ניתוח לפי אזורים גיאוגרפיים, בתל אביב התוצאות היו נמוכות, דבר שהדליק נורה אדומה.

בשלב הזה לא ידענו איך נפתור את הבעיה ומה יהיו הצעדים לפעולה. זיהינו את הבעיה ורצינו לבחון את הפתרונות האפשריים. נקודת ההנחה שלנו היתה שעובדים מאוזנים הם עובדים טובים יותר".

אז איך התחלתם?

"בשלב הראשון שהתחלנו לעבוד איתך רצינו לייצר שעות עבודה גמישות. כלומר: לאפשר לעובדים לדווח על שעות עבודה בבית כחלק מהמשרה המלאה שלה הם מחויבים, מה שמאפשר להם לקצר את שעות העבודה במשרד. על מנת לעשות זאת החלפנו את מערכת הנוכחות למערכת שאפשר לדווח באמצעותה גם על שעות מהבית.

בשלב השני החלטנו להרחיב את הגמישות וליצור שעות עבודה גמישות פורמליות. יצאנו עם תוכנית שתוקשרה לעובדים לפיה ניתן לעבוד מהמשרד 6 שעות בלבד ולהשלים את יתרת השעות מהבית. במקביל, קבענו שעות ליבה בהן מחויבים העובדים להיות נוכחים במשרד. הגעה עד השעה 10:00 ועזיבה החל מ-15:00 וזאת על מנת לאפשר לאנשים לקיים ישיבות ופגישות אישיות ולנהל אינטראקציה במשרד. על פי תוכנית זו יכול העובד לקבוע את סדר יומו. מי שמעוניין להגיע מוקדם למשרד יכול לעשות זאת, לעבוד 6 שעות עד השעה 15:00 ולהמשיך בערב. עובד אחר, שמעדיף להגיע בשעה 10:00 למשרד, יכול לעבוד עד השעה 17:00 ולהשלים את יתרת השעות בשעות הערב".

כמה אחוזים משתמשים בשעות גמישות ועבודה מהבית?

"היו עליות וירידות, והתייצבנו על כ-40%. גם גברים, לא רק נשים. גם רווקים/רווקות ולא רק הורים לילדים".

וסקר שביעות רצון השתפר?

"כן. הסקר נערך בינואר השנה והמגמה חיובית. בהיבט של שעות עבודה גמישות, ראינו שהעובדים מרוצים. הם הרגישו שיש לגיטימציה לעסוק בעיסוקים האישיים תוך שילובם עם העבודה".

ומה היה השלב הבא?

"השלב הבא היה לאפשר לכל העובדים יום עבודה מלא מהבית. יצרנו מדיניות של עבודה מהבית: ראשית, הגדרנו שעבודה מהבית מוגדרת כשעת עבודה מלאה ומעלה. שנית, סיכמנו על תנאי מינימום לאפשר לעובד לעבוד מהבית, למשל: לעובד צריכה להיות אפשרות לעבוד בסביבה שקטה בחדר סגור, וכן חיבור לאינטרנט.

הטמענו מערכת טלפונים שמאפשרת לערוך שיחות דרך המחשב הביתי של כל עובד, כך שגם השיחות הן על חשבון החברה וגם ניתן להשיג את העובד בשלוחה שלו, כאילו הוא נוכח במשרד. המטרה היתה בין היתר להראות לעובדים שהחברה רצינית – הושקע כסף במערכת נוכחות, ובמערכת טלפוניה.

כמו כן, כל עובד חתם על הסכם שהיו בו כללים אתיים ותנאי סף טכניים. כך מקום העבודה מראה שזו תכנית אמיתית, עם תנאים ומסגרות, שניתנת לאכיפה. זה משווה רצינות וכוונה אמיתית.

אחת המטרות שהצבנו לעצמנו בתחילת הדרך היתה להעלות את רמת הפרודוקטיביות ובוודאי לא להורידה. מאד קל להוריד את הרף ולהתעורר אחרי שנתיים ולגלות שהלכנו אחורה במקום ללכת קדימה. לכן הצגנו לעובדים שהמטרה היא העלאת הפרודוקטיביות יחד עם האפשרות לאזן בין עבודה לחיים פרטיים.

העניין הוא שיום עבודה מהבית יכול לשפר פרודוקטיביות בכ-40%, שבו מבזבזים פחות זמן בפקקים ובישיבות מיותרות והפסקות ארוכות מהרגיל.

לשמחתי הרבה אנחנו רואים את השיפור בפרודוקטיביות. הארגון ממשיך לעמוד בזמנים שמכתיבים מבחוץ ואפילו מקדים. מאחורי הקלעים יש עובדים מרוצים ומחויבים יותר".

היו קשיים בהטמעה?

"כשיצאנו עם התכנית של יום עבודה מהבית, היו לנו חששות שנגיע בבוקר למשרד ואף אחד לא יהיה – כי כולם בחרו לנצל את האפשרות לעבוד מהבית. כמו כן, חששנו שנגלה שיהיו עובדים שינצלו את הגמישות לרעה ובמקום לעבוד ילכו לסידורים ולגינות משחקים עם הילדים. מהר מאד הבנו שלא כך הדבר ואם ישנו ניצול כזה הוא שולי ודורש טיפול נקודתי. בכל מקרה לא צריך להשליך ממקרי שוליים על הכלל.

לכן החלטנו לעשות את זה בצורה מדורגת. הצהרנו בפני העובדים כי אנו בשלב ניסיוני, פיילוט, שבהתאם לתוצאותיו נחליט האם ממשיכים או לא. הגדרנו מראש תקופה של חצי שנה פיילוט עם אפשרות לעבוד מהבית פעמיים בחודש בלבד בשלב זה. רצינו לבחון את תהליכי העבודה, לראות איך העובדים, המנהלים והצוותים מתמודדים עם זה. ידענו שהדבר המרכזי זה בניית אמון – העובד לעצמו, העובד למנהל שלו ולצוות.

התכניות הללו אפשרו ואף חיזקו בניית מערכת יחסי אמון בין החברה לבין עובדיה.

היו גם עובדים שאמרו שזה לא מתאים להם, כל אחד מסיבותיו הוא. לאחד לא הייתה תשתית, לאחר הייתה בת זוג בחופשת לידה, ויש כאלה שפשוט מעדיפים לעבוד רק במשרד.

חשוב לשים גבולות, בשתי התוכניות הגדרנו שעות זמינות – שעות ליבה. גם בתכנית של העבודה מהבית, העובדים נדרשים להיות זמינים בין השעות 10:00 ל-15:00. אני מאמינה שזה מאוד עזר כי כשאתה פורץ את הגבולות לחלוטין, קשה לאנשים להיות פרודוקטיביים וקשה לקיים ישיבות.

השלב הבא, שאנחנו מיישמים עכשיו, הוא יום בשבוע של עבודה מהבית, עם שילוב של שעות עבודה גמישות".

מה היו הבונוסים הצפויים והלא צפויים?

"בהיבט של גיוס ושימור, אנחנו משתמשים בשני הכלים בהצלחה רבה. לדוגמה, היה מועמד שהתלבט בינינו לבין חברה אחרת ולא היה בטוח שהוא יוכל לעמוד במשרה מלאה סטנדרטית בשל בעיה בריאותית אצל אחד מבני משפחתו. כשהוא שמע על שעות העבודה הגמישות ועל האפשרות לעבוד יום בשבוע מהבית, זה היטה עבורו את הכף וגרם לו להחליט לקחת את המשרה.

בהיבט של שימור, אנחנו שומעים מעובדים רבים שיש להם יותר זמן לראות את ילדיהם. אנשים מעידים על עצמם שביום שלפני עבודה מהבית הם רגועים יותר, ומצליחים ביום זה לצמצם פערים. ביום שאחרי העבודה מהבית, כיף להם לבוא למשרד ובכלל אומרים כי זה מהווה שיקול בבחירה שלהם להישאר בחברה, בשוק שהוא ממילא תחרותי.

האם את חושבת שהמנהלים שיפרו את היכולת להאציל סמכויות?

"אין לי דרך למדוד, אבל אני משוכנעת שכן. אלה היסודות להצלחת התכנית הזו. אין דרך אחרת, חייבים לשחרר. גם כמנהלים שעובדים מהבית אנו לא נמצאים בארגון בכל רגע נתון, וגם העובדים אינם נמצאים תמיד. לכן צריך לסמוך מבלי לפקח פיזית. כמובן מבלי לפגוע בתפוקה".

קיידנס – ארגון תומך משפחה

ראיון עם עמוס זיו, יליד 1955, נשוי ואב לשני בנים בגיל 26 ו-21

עמוס משמש כ-Site-Manager, מנהל מרכז-הפיתוח של קיידנס בישראל. נכון למועד כתיבת שורות אלה, יש לחברה בישראל כ-150 עובדי מו"פ, (וכ-50 עובדי משרד-המכירות המקומי), ובעולם בסך הכול כ-6,000 עובדים. החברה מובילה עולמית בתחום ה-EDA (Electronic Design Automation), ומספקת בעיקר פתרונות תוכנה לחברות הסמיקונדקטורס ("המוליכים-למחצה") המובילות בעולם. לחברה מכירות שנתיות של למעלה ממיליארד וחצי דולר בשנה.

מתי התחלת לחשוב ולתת פתרונות לעובדים בנושא איזון?

"לדעתי זה משהו שמעסיק אותי בעשור האחרון. אני רוצה לתת דוגמה: לפני שהגעתי לקיידנס, הובלתי את המו"פ בסטארטאפ מרתק, והיו לנו כל מיני 'פיקים', 'דד-ליינס', לוח-זמנים לוחץ וכו'. ואני זוכר פעם, אחרי שהסתיים 'פיק' של כחודש וחצי של שעות עבודה ארוכות, ראיתי שגם יום למחרת אנשים ממשיכים להישאר ולעבוד עד מאוחר. הוצאתי הוראה שכל מי שרוצה להישאר אחרי השעה שבע בערב חייב אישור שלי.

אני זוכר את זה, כי אנשים הרימו גבה. ראיתי שאנשים עבדו קשה, ובמקום להרפות הם ממשיכים ברוטינה כזו... וזה נראה לי לא הגיוני, ובלי הרבה התלבטויות הוצאתי את ההוראה הזו. ואת יודעת מה? מישהו ביקש ממני אישור להישאר מאוחר, ולא נתתי. עמדתי בזה. והבנתי שכדי לאפשר לאנשים לעמוד בלחצים של 'פיקים', אתה חייב לאפשר להם תקופות רגיעה. צריך לדעת להרפות כשצריך.

כשנכנסתי לתפקידי כמנהל-מרכז-הפיתוח, ב-2006, לא חשבתי שאחד הדברים הדחופים ביותר אצלנו זה WLB (work-life balance), כי היתה כבר אצלנו תרבות כלשהי של איזון, אבל אם אני מביט לאחור, אז בהמשך אכן פירמלתי כל מיני כללים, וחלו אצלנו כל מיני התפתחויות".

נתחיל רגע איתך. אילו חוקים אתה מייצר לעצמך, שלא היו בעבר?

"ברמה אישית, אני לא מחשיב את עצמי כמצטיין באיזון, אבל אני משתדל. דבר אחד קרה במקרה ועובד היטב עבורי: אני לא לוקח את הלפטופ הביתה. אחת לשבועיים, נניח, אני עשוי לקחת אותו ולעבוד על משהו ממש-חשוב. כברירת-מחדל אני לא לוקח את הלפטופ הביתה, ואני עומד בזה.

זה אומר שאני עובד בעבודה, וכשאני בבית, אני בבית. ובגלל שאני גבר (כנראה...), שיכול להתרכז בנושא אחד בלבד בו-זמנית, רעייתי מתלוננת שבמהלך העבודה אני לא פנוי לשיחות-חולין של 'מה קורה'. אז אנחנו לא מהזוגות שמדברים בטלפון פעמיים ביום... אני משתדל להפריד. חוץ מזה שקיבלתי נזיפות מהילדים, אז כשהם מתקשרים אני עונה להם, גם באמצע ישיבה...

אז בעבודה אני עובד, ובבית אני בענייני בית. כולל סופי שבוע – מיום חמישי בערב ועד ראשון בבוקר אני לא על הלפטופ, לא

רואה אותו. אמרת שדה תעופה? זה שהמחשב לא נמצא איתי יוצר אילוץ פיזי".

אבל זו לא חכמה, כי הכול היום על הסמארטפון...

"אצלנו בחברה יש אפליקציה שמתקינים על הטלפון החכם, ואחרי ההתקנה אתה יכול לקבל את כל המיילים של העבודה על הטלפון. בטלפון שלי לא התקנתי את האפליקציה, וגם לא את היומן של העבודה. בסוף יום עבודה, כשאני הולך הביתה, אני מציץ לראות מה הפגישה הראשונה למחרת, ואם יש משהו שאני צריך עבורו להתלבש יותר מסודר. כאמור, המייל של העבודה לא נמצא בטלפון, וגם לא היומן.

ואיך זה מסתדר עם העניין הגלובלי?

"זה מסתדר. בשנה שעברה החלפתי מנהלת פיתוח, שיצאה לחופשת לידה, וניהלתי את הפיתוח של הפרויקט הכי חם של הארגון, עם 10 מפתחים, וכן הלאה, ולא שיניתי משהו מהותי מהכללים האלה. אני באמת מאמין בכללים האלה. אנחנו לא צוות חדר מיון, עם כל הכבוד".

ספר על הפתרונות של יום עבודה מהבית בשבוע, ושעות גמישות.

"יש אצלנו שעות ליבה שהן עשר עד ארבע, למשל כדי שכל מנהל יוכל לקיים ישיבות עם כל הצוות שלו. זה טוב שכולם יודעים שבין עשר לארבע כולם נמצאים. בנוסף אצלנו אפשר לעבוד יום בשבוע מהבית".

האם אפשרי לעבוד במשרה חלקית?

"כ-10% מהעובדים עובדים במשרה חלקית. רובם מהנדסי תוכנה. לדוגמה, יש עובדת שגרה רחוק, יום אחד היא עובדת מהבית, 3 ימים עובדת כאן, ויום אחד היא לא עובדת, זאת אומרת 80% משרה".

למה כדאי להעסיק עובדים במשרה חלקית?

"אני מאמין גדול בכך שיחסי עבודה הם לא משחק סכום אפס. בניגוד לתפיסה ש'כשאלה ירוויחו אלה יפסידו', התחושה שלי הפוכה – בטווח הבינוני-ארוך אני רוצה עובד מרוצה ומחויב, כדי להרוויח את הניסיון המצטבר שלו ואת המחויבות שלו. כלומר, גם אם בטווח הקצר החברה משלמת מחיר כלשהו, במודע, אזי בטווח הבינוני-ארוך החברה מרוויחה מזה.

פעם, באחד הכנסים, הראיתי חישוב של העלות הנגרמת לחברה מעובד שעוזב אחרי ארבע שנים, למשל, ולא לאחר שבע שנים. החלפת עובד כזה עשויה לעלות לחברה כמאה אלף דולר נוספים!"

האם עובדי משרה חלקית נשארים יותר בארגון?

"לתפיסתי, לחברה יש מחויבות לאורך זמן לעזור לעובדים שלנו להתמודד עם האתגרים העומדים בפניהם! גם אם יש להם למשל כאבי גב במהלך העבודה, אנחנו מחויבים לפתור זאת, או לעשות הכול כדי לנסות ולפתור זאת. ובגלל שאנחנו מחויבים לעובדים, כמובן גם לעובדי משרות חלקיות, אזי יש תחושה אמיתית של שיתוף פעולה בין החברה לעובדיה. אז כן, זה גם עובד מאוד לטובת החברה בשימור עובדים".

האם יש בונוסים שלא צפית, כתוצאה מתוכניות האיזון בחברה?

"במסגרת ההקשבה שלנו לעובדים-ההורים, אחד הדברים שעשינו הוא ביטול מלא של ההפרדה בין ימי מחלה של העובד לבני משפחתו. ודבר שני שעשינו בנושא – תשתית טכנולוגית: לכל עובד אצלנו יש לפטופ משלו מהרגע הראשון, ויש לו קו אינטרנט מהיר על חשבון החברה. לכל העובדים, בלי קשר לתפקיד.

איך זה קשור לילדים חולים? התשתית הזו מאפשרת לעובד לעבוד מהבית, וכשהילד שלו חש ברע, אז העובד מדווח באימייל על ילד חולה, נשאר בבית, יחד עם ילדו, ובהמשך היום, במידת האפשר, הוא גם יכול לעבוד מהבית. הרווח כאן משולש: ראשית, העובד נפטר מכמה רגשות אשם לגבי ילדו החולה, שנית, הוא מצליח בחלק מהימים האלה לעבוד חלקית, נניח חצי יום, ושלישית – הוא צורך פחות ימי מחלה".

אגב, אותה תשתית טכנולוגית שתומכת בהורים כשילדם חולה, היא גם תשתית חשובה ל"מצבי אסון". ברמת מרכז הפיתוח, התשתית הזו מאפשרת לכל עובד לעבוד מביתו, גם כשמרכז הפיתוח נפגע או נהרס מרעידת אדמה, שיטפון וכו'. זו עובדה רבת חשיבות מבחינת DRP (Disaster Recovery Plan). כשחלקתי את המידע הזה עם מי בחברה שאחראי לביטחון ובטיחות, הוא היה המום לטובה. זו לא תשתית שקיימת בכל מרכז פיתוח".

אפרופו "מצבי אסון"... האם אתם מוכנים להפוך לגיבורי-על?
www.heroesandhormones.com

תודות

תודה מיוחדת לקובי ליברמן העורך והכותב המוכשר, היצירתי, היסודי והסבלני שבלעדיו הספר לעולם לא היה רואה אור יום.
תודה רבה לכל גיבורי העל מהחיים שהתראיינו לספר בשם בדוי או אמיתי. אתם ההשראה האמיתית של כולנו ליצירת שינויים אמיצים ומרהיבים בחיים.

תודה מיוחדת לגילה קורצר אפריאט, לעמוס זיו ולשאול שלח, אתם פורצי דרך, דוגמה ומופת לכל הארגונים. בחוכמתכם אתם מבינים כי בלעדי אנשים מאושרים אין ארגונים מצליחים ואין עסקים רווחיים.

המון תודה לצוות המקצועי שליווה את הפקת הספר, תודה רבה לבני וטל כרמי המדהימים והמקצועניים שאפשרתם לי להגשים את החלום.

תודה מקרב לב לירון גולדשטיין המקסים, ללירון פיין העורך הספרותי הגאון, ולמרים שחק שתרגמה את הספר לאנגלית ועשתה קסמים.

תודה רבה לכל בני משפחתי המורחבת והאהובה, לאחי עוזי שהוא גם מעצב העטיפה המוכשר, לאחיותיי מיכל וגילה, החברות הכי טובות שלי, לגיסים המדהימים שלי אבי, חיים, קובי ורותם, לגיסות המקסימות סיגל, מירב ווקא שאני אוהבת כמו אחיות, לחמי מומי וחמותי אהובה שהם ההורים השניים שלי, תודה לכולכם על העזרה, התמיכה, ההקשבה, הייעוץ והאהבה שלכם.

תודה רבה להורים המדהימים שלי אתי ובני, אתם דוגמה ומופת להורות, הקשבה, העצמה ואהבה ללא תנאי. בזכות הדוגמה המופלאה שלכם תמיד חתרתי ושאפתי לחיי משפחה מאוזנים.

תודה ענקית לילדי האהובים מכול, עמרי, גיא ואדם, אני בת מזל שאני אמא שלכם, אתם רגישים, חכמים, מקסימים ומוכשרים. תודה על האהבה, השיתוף, התמיכה, הייעוץ, החכמה והצחוק, תרמתם לספר רבות.

ותודה הכי גדולה לגיבור-על הפרטי והאהוב שלי, ניצן אלקובי, אתה המקור לכל מה שאני, תודה על התמיכה, ההשקעה, העזרה, החכמה והאהבה שלנו.

מראי מקום

1. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. The Office of Disease Prevention and Health Promotion.
(http://bit.do/heroeshormones1a)
Dietary Guidelines, Part D. Chapter 1: Food and Nutrient Intakes, and Health: Current Status and Trends (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones1b)

2. World Health Organization, Physical activity, Fact sheet N°385, January 2015.
(http://bit.do/heroeshormones2)

3. Physical activity, Obesity Prevention Source, School of Public Health, Harvard University.
(http://bit.do/heroeshormones3)

4. Katzmarzyk, P. T., T. S. Church, C. L. Craig, and C. Bouchard. "Sitting Time and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer". *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 41, No. 5, pp. 998–1005, 2009. (PDF)
(http://bit.do/heroeshormones4a)
Manson JE, Greenland P, Lacroix AZ, et al. "Walking compared with vigorous exercise for the prevention of cardiovascular events in women". *N Engl J Med* 2002;347(10):716-725.
(http://bit.do/heroeshormones4b)
R W Jakes, N E Day, K-T Khaw, R Luben, S Oakes, A Welch, S Bingham and N J Wareham. "Television viewing and low participation in vigorous recreation are independently

associated with obesity and markers of cardiovascular disease risk: EPIC-Norfolk population-based study". *European Journal of Clinical Nutrition* (2003) 57, 1089–1096.
(http://bit.do/heroeshormones4c)

5. Coping with stress at work, American Psychological Association, 2013.
(http://bit.do/heroeshormones5)

6. Workplace Stress, The American Institute of Stress.
(http://bit.do/heroeshormones6)

7. "Top 10 Causes of Death: 1900 vs. 2010". The New England Journal of Medicine.
(http://bit.do/heroeshormones7)

8. Harmon Eyre, MD; Richard Kahn, PhD; Rose Marie Robertson, MD, FAHA; and the ACS/ADA/AHA Collaborative Writing Committee. "Preventing Cancer, Cardiovascular Disease, and Diabetes: A Common Agenda for the American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association". *CA Cancer J Clin* 2004;54:190–207 (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones8)

9. "Top 10 Causes of Death", World Health Organization, 2012.
(http://bit.do/heroeshormones9)

10. "Survey examines changes in sexual behaviour and attitudes in Britain", Wellcome Trust, 26 November 2013.
(http://bit.do/heroeshormones10)

11. Smith A, Lyons A, Ferris J, Richters J, Pitts M, Shelley J, Simpson JM. "Sexual and relationship satisfaction among heterosexual men and women: the importance of desired frequency of sex". *J Sex Marital Ther.* 2011;37(2):104-15.
(http://bit.do/heroeshormones11)

12. Abigail Haworth. "Why have young people in Japan stopped having sex?", *The Guardian*, 20 October, 2013. (http://bit.do/heroeshormones12)

13. Susannah Fox and Lee Rainie. "The Web at 25 in the U.S." Pew Research Center, 27 February, 2014. (http://bit.do/heroeshormones13)

14. Mary Madden, Amanda Lenhart, Maeve Duggan, Sandra Cortesi and Urs Gasser. "Teens and Technology 2013". Pew Research Center, 13 March, 2013. (http://bit.do/heroeshormones14)

15. Kent C. Berridge, Terry E. Robinson. "What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience?" *Brain Research Reviews* 28 1998 309–369 (PDF). (http://bit.do/heroeshormones15)

16. Barry Schwartz. *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. Harper Perennial, 2005. (http://bit.do/heroeshormones16)

17. Reichelt AC, Morris MJ and Westbrook RF (2014). "Cafeteria diet impairs expression of sensory-specific satiety and stimulus-outcome learning. *Front. Psychol.* 5:852. (http://bit.do/heroeshormones17)

18. David Benton. "The plausibility of sugar addiction and its role in obesity and eating disorders". *Clinical Nutrition* 29 (2010) 288–303 (PDF). (http://bit.do/heroeshormones18)

19. Colantuoni Carlo, Pedro Rada, Joseph McCarthy, Caroline Patten, Nicole M. Avena, Andrew Chadeayne, and Bartley G. Hoebel. "Evidence that intermittent, excessive sugar intake causes endogenous opiod dependence". *Obes Res.* 2002;10: 478–488 (PDF). (http://bit.do/heroeshormones19)

20. Jess Miller. "Putnam: 'Strongest predictors of happiness are social relationships'". The Chautauquan Daily, 23 July, 2013. (http://bit.do/heroeshormones20)

21. S Ebrahim, M May, Y Ben Shlomo, P McCarron, S Frankel, J Yarnell, G Davey Smith. "Sexual intercourse and risk of ischaemic stroke and coronary heart disease: the Caerphilly study". *J Epidemiol Community Health* 2002;56:99-102. (http://bit.do/heroeshormones21)

22. G. Davey Smith, S. Frankel, and J. Yarnell. "Sex and death: are they related? Findings from the Caerphilly Cohort Study." *BMJ*. 1997 Dec 20; 315(7123): 1641–1644. (http://bit.do/heroeshormones22a)

23. Neil R. Carlson. *Physiology of Behaviour*. Allyn & Bacon, Incorporated, 2001. (http://bit.do/heroeshormones23a)

24. What is Serotonin and What Does It Do? (http://bit.do/heroeshormones24)

25. Jim Dryden. "Low serotonin-receptor levels linked to depression". *The Source*, 1 January, 2002. (http://bit.do/heroeshormones25)

26. Melissa Conrad Stoppler, MD. "Endorphins: Natural Pain and Stress Fighters". MedicineNet. (http://bit.do/heroeshormones26)

27. Henriette van Praag, Brian R. Christie, Terrence J. Sejnowski, and Fred H. Gage. "Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice". *PNAS,* 9 November, 1999, vol. 96, no. 23, 13427–13431 (PDF). (http://bit.do/heroeshormones27)

28. Jennifer Warner. "Physical Fitness Cuts Heart, Death Risk". WebMD, 20 May, 2009.
(http://bit.do/heroeshormones28)

29. World Health Organization, Mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009 (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones29)

30. Doing makes you happier than owning – even before buying. *Cornell Chronicle*, 2 september, 2014.
(http://bit.do/heroeshormones30a)

31. Feeling Stressed? How Stress Hurts the Body. Northcentral University.
(http://bit.do/heroeshormones31)

32. Dina Aronson, MS, RD. "Cortisol — Its Role in Stress, Inflammation, and Indications for Diet Therapy". *Today's Dietitian*, Vol. 11, No. 11, p. 38.
(http://bit.do/heroeshormones32)

33. Shawn M. Talbott, William J. Kraemer. *The Cortisol Connection: Why Stress Makes You Fat and Ruins Your Health And What You Can Do about It*. Hunter House, 2007
(http://bit.do/heroeshormones33)

34. Understanding chronic stress, American Psychological Association.
(http://bit.do/heroeshormones34)

35. Ricardo Semler. *The Seven-Day Weekend: Changing the Way Work Works*. Portfolio Hardcover, 2004.
(http://bit.do/heroeshormones35)

36. Jonny Cooper. "Globally, men still aren't pulling their weight at home". *The Telegraph,* 16 Jun, 2015.
(http://bit.do/heroeshormones36)

37. Sabino Kornrich, Julie Brines, and Katrina Leupp. "Egalitarianism, Housework, and Sexual Frequency in Marriage". *American Sociological Review*, 78(1) 26–5 (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones37)

38. Daniel Kahneman, Alan B. Krueger, David Schkade, Norbert Schwarz, Arthur A. Stone. "Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion" CEPS Working Paper No. 125 May 2006 (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones38)

39. Melikşah Demir. "Sweetheart, you really make me happy: romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults". *Journal of Happiness Studies*, June 2008, Volume 9, Issue 2, pp 257-277.
(http://bit.do/heroeshormones39)

40. Jo-Ann Johnson, MD, Suzanne Tough, PhD, et al. "Delayed Child-Bearing". *J Obstet Gynaecol Can* 2012;34(1):80–93 (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones40)

41. Care to Proceed: Infertility and Assisted Reproduction in Ontario, Ministry of Children and Youth Services, 2009.
(http://bit.do/heroeshormones41)

42. Fertility is ageist: A man's age affects the chances of a couple having a healthy child. Your Fertility.
(http://bit.do/heroeshormones42a)
Fertility is ageist: Age is the single most important factor affecting your fertility and your chances of having a child. Your Fertility.
(http://bit.do/heroeshormones42c)

43. Nutrition for Health Promotion and Disease Prevention, Coursera.
(http://bit.do/heroeshormones43c)

44. George Loewenstein. Hot-Cold Empathy Gaps and Medical Decision Making. Health Psychology, 2005, Vol. 24, No. 4(Suppl.), S49-S56 (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones44)

45. Cliff Kuang. "6 Ways Google Hacks Its Cafeterias So Googlers Eat Healthier". FastCoDesign, 26 March, 2012.
(http://bit.do/heroeshormones45)

46. David B. Agus. *The End of Illness*. Free Press, 2012.
(http://bit.do/heroeshormones46a)

47. David B. Agus. *The End of Illness*. Book Review.
(http://bit.do/heroeshormones47)

48. Strengthening Self-Control, American Psychological Association (PDF).
(http://bit.do/heroeshormones48)

49. The Couch to 5K Running Plan.
(http://bit.do/heroeshormones49)

50. Susie Steiner. "Top five regrets of the dying", *The Guardian*, 1 February, 2012.
(http://bit.do/heroeshormones50)

51. Leproult R, Copinschi G, Buxton O, Van Cauter E. "Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening". *sleep*, 1997 Oct;20(10):865–70.
(http://bit.do/heroeshormones51)