

זמן למחשבה: על משמעות הזמן בחיינו



ד"ר עדנה כצנלסון ופרופ' עמירם רביב

הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר ובית הספר למדעי הפסיכולוגיה

אוניברסיטת תל אביב

זמן למחשבה: על משמעות הזמן בחיינו



ד"ר עדנה כצנלסון ופרופ' עמירם רביב

בית הספר למדעי הפסיכולוגיה
אוניברסיטת תל אביב

זמן למחשבה: על משמעות הזמן בחיינו

כתיבה: ד"ר **עדנה כצנלסון**, בית הספר לרפואה, החוג לחינוך רפואי, ובית הספר
למקצועות הבריאות, החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב.
פרופ' **עמירם רביב**, המרכז ללימודים אקדמיים, אור יהודה, ובית הספר למדעי
הפסיכולוגיה, אוניברסיטת תל אביב.
מנהל פרויקט **כדאי לדעת**: פרופ' אילון סולן
עריכה: חמוטל ילין
רכזת אדמיניסטרטיבית: מיכל זוהר
עיצוב גרפי ועימוד: ניצן-שמיר מעצבים
איור עטיפה: shutterstock
כתובת אתר **כדאי לדעת**: goodtoknow.tau.ac.il

תמונה 1: שבירת שיא העולם לנשים בריצת 100 מטר בשנת 2007. מקור: ויקיפדיה. צילום: Beat. רישיון CC BY-SA 2.0. תמונה 2: שעון שמש.
מקור: pixabay, שימוש חופשי. תמונה 3: שעון חול. מקור: ויקיפדיה. רישיון CC BY-SA 3.0. צלם: S. Sepp. תמונה 4: נער מתעורר. מקור:
flickr, שימוש חופשי. תמונה 5: לוח שנה יפני משנת 1729. מקור: ויקיפדיה. צילום: Momotarou2012. רישיון CC BY-SA 3.0. תמונה 6: תור.
מקור: ויקימדיה, רישיון CC SA-3.0, צלם: LamGunaPL. תמונה 7: חדר המתנה בספרייה בהונג קונג. מקור: ויקימדיה. רישיון CC BY-SA 3.0.
צלם: Dfoatlamfenddolmaon. תמונה 8: דיייד איגלמן. מקור: flickr, צילום: Ed Schipul. רישיון CC BY-SA 2.0. תמונה 9: בני נוער עסוקים
בסמארטפון. מקור: pixabay, שימוש חופשי. תמונה 10: השעון בגריניץ'. מקור: ויקימדיה, רישיון GNU Free Documentation License, צלם:
Alvesgaspar. תמונה 11: מפת אזורי הזמן באמריקה הצפונית והמרכזית. מקור: CIA World Factbook, שימוש חופשי. תמונה 12: דחיינות.
מקור: pixabay, שימוש חופשי. תמונה 13: נער ישן. צילום: John-Mark Smith. שימוש חופשי.

המחברים מודים לפרופסור דן זכאי שקרא את החוברת והעיר הערות חשובות, וכן לתלמידים יהונתן
דינור ואביה בורג מתוכנית אידיאה, שי קרידי הלר מתוכנית אלפא, ובמיוחד נעמי שדה - שקראו את
החוברת והעירו הערות מפורטות ששיפרו אותה.

זכויות הקניין הרוחני, לרבות זכויות היוצרים והזכות המוסרית של היוצרים בחומר זה, מוגנות.

השימוש בחוברת, שמירתן במאגרי מידע והפצתן מותר לצורך שימוש לא-מסחרי בלבד. בעת שמירה במאגרי מידע, יש לציין במפורש את
שיוך החוברת לפרויקט "כדאי לדעת" ולצרף קישור לאתר הפרויקט. השימוש לכל מטרה מסחרית ויצירת חומרים נגזרים אסורים ללא קבלת
רשות מפורשת בכתב מהנהלת הפרויקט.

תוכן

4	1. מבוא
5	2. מהו זמן
11	3. זמן ותרבות
11	3.1. הבדלים בין-תקופתיים
12	3.2. הבדלים בין-תרבותיים
14	3.3. הזמן בתרבות המערב
17	4. תפיסת הזמן
20	5. זמן ונפש האדם
20	5.1. זמן ואישיות
21	5.2. מיקוד זמן
22	5.3. זמן ובריאות הנפש
23	6. ניהול זמן
26	7. בעיות נפוצות ביחסים עם הזמן
26	7.1. פערים בין השעון האישי לשעון הסביבתי
28	7.2. דחיינות כרונית
32	7.3. בעיות שינה
34	8. לסיכום
36	ביבליוגרפיה

1. מבוא

זמן הוא משאב יקר ערך בחיי האדם והוא משפיע על כל תחומי החיים. זוהי ככל הנראה הסיבה שהוא מעורר עניין כה רב בקרב האנושות עוד מראשיתה. ספרים רבים עוסקים בזמן, מנסים לספק תשובה סדורה ומקיפה לשאלות המורכבות שהנושא מעורר. בגלל השפעתו הקריטית של הזמן על חיינו כדאי לנסות להבין, ולו רק חלקית, וללמוד לנצל אותו ביעילות.

בחוברת זו ננסה להבין למה מתייחס המושג "זמן" וכיצד הוא נמדד. נברר את הקשר בינו לבין היחיד והחברה ונסקור את הבדלי התפקוד בקרב אנשים ותרבויות הנבדלים זה מזה בתפיסת הזמן שלהם ובארגונו. לאחר כל זאת נלמד כיצד נוכל לשפר את שליטתנו בזמן ולשפר את אופן התפקוד שלנו הן בתנאי שגרה הן במצבים של חוסר זמן.

זמן הוא מושג חמקמק וקשה להגדרה. הוא אינו נמדד באמצעות החושים אלא במכשירי מדידה כגון שעונים ולוחות שנה, והוא נמדד גם בחוויה הסובייקטיבית של כל אדם. הזמן הוא ממד יסודי בחינוך, שכן הוא קובע את ארגון החיים. בלי הסדר שמעניקים הזמנים - יום ולילה, עבר, הווה ועתיד, אביב, קיץ, סתיו וחורף - החיים היו מתנהלים בתוהו ובוהו.

הזמן הוא גם התשתית לזהות העצמית של האדם, שכן תחושת ההמשכיות עומדת בבסיס חוויית הקיום האנושי. חיינו מתנהלים במושגי זמן של **עבר** - מה שהיה לפני התקופה הנוכחית, **הווה** - מה שקורה עכשיו, ו**עתיד** - מה אנחנו חושבים או מקווים או חוששים שיקרה. לכן במצבים נפשיים קשים מסוימים, המביאים לאיבוד תחושת רצף הזמן או לאיבוד ההבחנה בין הזמנים השונים, מתפרקת תחושת הזהות. זמן הוא גם נדבך חשוב מאוד בחוויית ההתפתחות: שינויים המתרחשים בחלוף הזמן הם הבסיס לגדילה ולצמיחה. למשל, השינויים ההורמונליים המתרחשים בגוף בגיל ההתבגרות הם הבסיס להתפתחות המינית.

תחושת הזמן נטועה בנו כבר מינקותנו, אך עוברות שנים רבות עד שאנו מפתחים שליטה טובה בה. עד גיל ההתבגרות, רוב האנשים יודעים להבחין בין עבר רחוק לקרוב ובין הווה לעתיד מיידי או לעתיד מרוחק יותר. למתבגרים יש יתרון על פני ילדים בהערכת הזמן הנדרש לפעילויות שונות: התארגנות בבוקר, התכוננות למבחן, הכנת שיעורים ועוד. למרות זאת, יש אנשים שתכנון הזמן שלהם וההבחנה בין הזמנים אינם מתייצבים אצלם בגיל ההתבגרות. לעיתים הדבר קורה עקב הפרעות קשב וליקויי למידה, לעיתים בגלל מבנה האישיות ולעיתים מכיוון שהסביבה לא דרשה מהם להתמודד - ההורים והמבוגרים האחרים בחייהם עשו ותכננו הכול במקומם, חיפו עליהם כשנכשלו או לא סיפקו להם מודל מוצלח בכל הנוגע להתמודדות עם זמנים. אך גם אנשים מבוגרים ומנוסים, ואפילו אלה המנהלים היטב את זמנם, אינם מבינים בהכרח את טבעו של הזמן ואת השפעתו הרבה על חייהם ועל חיי האנשים הסובבים אותם.

סרט שלם העוסק בזמן הוא הסרט "השעון" של האמן כריסטיאן מרקליי. זוהי יצירה שאורכה יממה - 24 שעות, המורכבת ממאות קטעי סרטים התלויים בזמן. הסרט מוקרן על המסך בזמן אמת, בהתאמה לזמן המקומי במקום שבו הוא מוצג. הסצנות שבו מנותקות מההקשר המקורי שלהן בסרט שהוצגו בו לראשונה, והן מוצגות כעת בהקשר חדש שבו הזמן הוא הנושא העיקרי. הסרט "השעון" מדגים כמה זמן אנו מקדישים למסכים: טלוויזיה, מחשב, טלפון.

2. מהו זמן?

כאשר אנשים שונים מדברים על זמן, לא תמיד הם מדברים על אותו מושג: לזמן יש הגדרות שונות מתחומים שונים, והוא תלוי מאוד בהשפעות תרבותיות ואישיות.

• **זמן כמותי** - המושג זמן כמותי, או זמן פיזיקלי, מתייחס לזמן שאפשר למדוד באמצעות שעון ולוח שנה. בתוך הזמן הזה אפשר לראות חלוקה לשני סוגי זמן עיקריים, או יש שיגידו לשתי תפיסות הנוגעות לזמן הפיזיקלי - זמן ליניארי וזמן מעגלי. **זמן ליניארי** מתייחס להתקדמות בלתי חוזרת, למשל מהעבר להווה ולעתיד, כמו התבגרות של אנשים או התיישנות של חפצים. **זמן מעגלי** מתייחס לתופעות החוזרות על עצמן מדי תקופה: מחזוריות היום והלילה, עונות השנה וכדומה.

בשביל הספורט

הזמן הכמותי הוא משתנה חשוב במיוחד בתחום הספורט. הזמן מגדיר מסגרת לתחרויות ספורט ולאירועי ספורט רבים אחרים. למשל, פרק הזמן של משחקי כדורגל נקבע במדויק על פי שעון עצר, בכדורסל ובכדוריד שעון המשחק עוצר בפסקי זמן, ונקודות שהושגו אחרי תום הזמן אינן נכללות בתוצאות המשחק.



תמונה 1: שבירת שיא העולם לנשים בריצת 100 מטר בשנת 2007

לעומת משחקי כדורגל וכדורסל, הנמדדים ברמת דיוק של שניות, בענפי ספורט אחרים כל חלקיק שנייה קובע. בריצה ובשחייה, למשל, ההבדלים בתוצאות של המתחרים יכולים לעמוד על אלפיות שנייה אחדות, ואצנים ושחיינים משקיעים שנים של מאמץ כדי לצמצם את זמן הגעתם לקו הסיום בכמה אלפיות שנייה. גם הטכנולוגיות משתכללות בהתאם לצורך זה. דוגמה אחת היא מעבר לציוד חוסך זמן המקל את העיסוק בענפי הספורט למיניהם, כגון נעלי ריצה קלות יותר ובגדי ים חלקים יותר. דוגמה שנייה היא המצלמות המשוכללות המתעדות את רגע ההגעה לנקודת הסיום כדי להכריע מי ניצח בתחרות.

כאשר ספורטאי מקדים לא רק את יריביו למקצה אלא גם את כל קודמיו בענף הוא קובע שיא עולם חדש. שיאי עולם בספורט זוכים לתהודה עולמית ונחשבים למידע בעל חשיבות היסטורית.

זמן ברפואה

בתחומים רבים ברפואה למהירות האבחון והטיפול נודעת משמעות קריטית. הזמן בו לא מגיע חמצן למוח, לדוגמה, מוגבל, ומהירות מתן העזרה קובע האם המוח ישרוד ללא פגיעה, יפגע או ימות: Time is Brain. כלומר, ככל שהטיפול מהיר יותר, עולה הסיכוי להציל כמה שיותר רקמת מוח מנזק של היעדר חמצן. המהירות בה מטופל חולה שעבר התקף לב, קובע האם ואיזה נזק יגרם לשריר הלב.

קיצור תולדות הזמן

הזמן הכמותי נמדד בדרכים רבות, מגוונות ויצירתיות במהלך ההיסטוריה האנושית.



תמונה 2: שעון שמש

השעון הקדום ביותר המוכר לנו הוא שעון השמש, שהמצרים הקדמונים השתמשו בו עוד לפני 3500 שנה. שעון זה היה בנוי ממקל נעוץ באדמה אשר הטיל צל על משטח, ועל פי אורך הצל ומיקומו נקבעה השעה. הדבר התאפשר בשל תזוזת כיוון הצל, הנובעת מסיבוב כדור הארץ סביב צירו וסביב השמש. חסרונותיו העיקריים של שעון השמש היו חוסר דיוק בשל מיקומי הזריחה והשקיעה בחורף ובקיץ, וכמובן - הוא לא פעל בשעות הלילה.

מכשיר מדידת זמן נוסף שהיה נפוץ בעת העתיקה הוא שעון המים, שהמציאו תושביה היוונים של אלכסנדריה שבמצרים. השעון היה בנוי מִמְּקָל מלא מים שבתחתיתו צינור, וממנו ניגרו המים באופן קצוב. סימונים על המכל ציינו את יחידות הזמן על פי כמות המים שנצברה במכל האיסוף. היתרון העיקרי של שעון זה היה שהוא פעל גם בלילה והיה אפשר לנייד אותו. במהלך ההיסטוריה שוכלל שעון המים על ידי היוונים, הרומאים, הסינים והערבים.



תמונה 3: שעון חול

בהמשך נוסף לכלי מדידת הזמן גם שעון החול. שעון זה היה מורכב משני כלים קטנים ושקופים שהוצבו זה על גבי זה וחוברו ביניהם בצוואר צר. זרזיק חול דק זרם בקצב קבוע מהכלי העליון לתחתון. לאחר שכל החול עבר לכלי התחתון היו המשתמשים הופכים את השעון והתהליך התחיל מחדש. שעון זה שימש אחת הדרכים המהימנות היחידות למדידת זמן בקרב יורדי ים בימי הביניים, וידוע שכריסטופר קולומבוס נעזר בשעון חול במהלך המסע שבו גילה את אמריקה. היום משתמשים בשעון חול כדי להמחיש לילדים את הזמן החולף וללמד אותם להעריך פרקי זמן.

לקראת סוף ימי הביניים החלו להופיע שעונים מכניים שהתבססו על מערכות של גלגלי שיניים ומשקולות, ומאוחר יותר נוספו גם קפיצים. רמת הדיוק של שעונים אלה הלכה ועלתה במשך הזמן: בתחילה היו שעונים אלה חסרי מחוגים או שהיה בהם רק מחוג אחד המורה על השעה, עם חלוף הזמן נוספו להם גם מחוגי דקות ובהמשך, מאוחר הרבה יותר, גם מחוגי שניות.

במאה העשרים פותחו שעונים אלקטרוניים, דיגיטליים ואף שעונים אטומיים, שהם כלי מדידת הזמן המדויק ביותר שיש בנמצא כרגע. הפיתוח האחרון בתחום השעונים הוא השעון החכם, שיצא לשוק בשנת 2013, אשר משמש גם טלפון חכם, עם כל התוספים הנלווים לו.

- **זמן איכותי** - שלא כמו יחידות ההתייחסות של הזמן הכמותי הנמדד בצורה אובייקטיבית, היחידות שלפיהן נמדד זמן זה אינן אחידות ומדויקות אלא הן מתבססות על משך של אירועים שונים ועל התחושה הסובייקטיבית של האדם. זמן כמותי אינו מושפע מהאדם ומפעולותיו כלל ואילו זמן איכותי תלוי באדם ובפעולותיו. למשל, בתרבותם של ילידי יבשת אמריקה, פרק הזמן שנמשך בישול של תפוח אדמה מייצג את המושג "שעה", ואילו פרק הזמן שנמשך עיבוד של שדה מייצג את המושג "יום". תפיסת הזמן של התרבות המערבית המודרנית מתבססת על זמן כמותי, ואילו תפיסת הזמן של תרבויות מסורתיות מתבססת על זמן איכותי. השוני בין שתי התפיסות מביא לכך שמפגשים בין-תרבותיים מלווים לא אחת בקונפליקטים הנוגעים ליחס לזמן. כך למשל, תפיסת הזמן של העולים החדשים מאתיופיה - שנהגו להעריך את השעה על פי מיקום השמש והירח ולא על פי השעון - מנעה מהם בשנים הראשונות שלהם בארץ להגיע לפגישות בשעה שנקבעה כנהוג בישראל, והתנהלות זו התפרשה לעיתים קרובות כזלזול והולידה כעס כלפיהם.
- **זמן ביולוגי** - המושג זמן ביולוגי מתייחס לשינויים הגופניים ושינויים הורמונליים בכללם, הקובעים את מחזורי החיים ומושפעים מהשעון הביולוגי. כמו כן הם מושפעים מגורמים חיצוניים כגון טמפרטורה, אור ועוד. בגוף האדם יש מנגנונים רבים המתבססים על הזמן הביולוגי. למשל, מחזור הטמפרטורה של הגוף משתנה בשיטתיות על פני היממה: הטמפרטורה גבוהה יותר בערב ונמוכה יותר בבוקר. המחזור החודשי של נשים הוא מחזור ביולוגי סדיר בדרך כלל, שאומנם משתנה מאישה לאישה אך קבוע פחות או יותר אצל כל אישה. אולם, גם שעון ביולוגי זה עלול להיות מושפע מגורמים פסיכולוגיים, למשל מתח עלול לפגוע בסדירותו. גם גורמים פסיכו-חברתיים משפיעים על זמן ביולוגי: לעיתים מתברר שאצל בנות השוהות זמן רב יחד - למשל בפנימייה או בטירונות צבאית ארוכה - מועדי המחזור מסונכרנים. לתינוקות יש פעמים רבות שעון פנימי המעיר אותם, בוכים מרעב, מדי ארבע שעות בערך, וגם מבוגרים נוטים להיות רעבים בשעות קבועות פחות או יותר. יש המתעוררים בדיוק בשעה שתכננו לקום גם בלי לכוון מראש שעון מעורר, בעיקר אם מדובר בשעת התעוררות קבועה, מכיוון שיש להם שעון פנימי מדויק במיוחד. לפעמים, אנשים שחוו טראומה שבגללה התעוררו בשעה מסוימת בלילה - למשל דווח להם שאדם קרוב נפצע בתאונה או שאדם יקר להם מת - מספרים שהם ממשיכים להתעורר בכל לילה באותה שעה במשך שנים ארוכות ואינם יכולים לשלוט בכך. גם לבעלי חיים יש מנגנונים ביולוגיים המבוססים על זמן. למשל, עטלפים מעריכים מרחקים באמצעות מדידת הזמן שחלף מאז שהשמיעו קול ועד שההד שלו חזר אליהם. לציפורים יש שעון ביולוגי המחשב את הזמן החולף ומתריע בפניהן שהגיע הזמן לנדוד למחוזות חמים יותר לקראת העונה הקרה.



תמונה 4. נער מתעורר

אחד מהיבטי החיים המושפעים ביותר מהשעון הביולוגי הוא מחזור הערות והשינה. מחזור זה מושפע משלל גורמים חיצוניים ופנימיים, כגון אור וחושך, טמפרטורה חיצונית וטמפרטורת הגוף, פעילות גלי המוח, פעילות הורמונלית (ובכלל זה הורמון השינה מלטונין) ושינויים בתאי הגוף.

מנותקים

במחקר שנערך בבריטניה בשנת 1973 הוכנסו אנשים לקרונות סגורים שניצבו מתחת לאדמה, ללא שום קשר עם העולם החיצוני, ולא הייתה בהם כל דרך לדעת מה השעה. בקרונות היה אור חשמל והנבדקים יכלו להדליק ולכבות אותו כרצונם, וכמו כן יכלו לאכול, לקרוא ולנוח בכל זמן שנראה להם מתאים. מטרת המחקר הייתה להתחקות אחרי מחזור השינה והערות שלהם בתנאים אלה. המחקר מצא שאצל הנבדקים ארכה היממה 25-27 שעות במקום 24 שעות.

השעון הביולוגי

זהו מנגנון פנימי בבני אדם, בבעלי חיים ובצמחים המסייע לניהול תהליכים פיזיולוגיים והתנהגותיים המתרחשים במחזוריות. המחזורים נקראים מקצבים ביולוגיים. **המקצב הצירקדי** פועל במחזוריות של 24 שעות ונועד להתאים את פעילותנו להשפעה המשתנה של השמש. פעולות המתרחשות במקצב זה הן חום הגוף, הפרשת מלטונין (הורמון השינה) וקורטיזון (הורמון המופרש עקב לחץ). **המקצב האולטרדיאני** הוא שם כולל למקצבים שאורכם קצר מ-24 שעות, כמו קצב הנשימה, קצב הלב ופעילות מערכת העיכול. **המקצב האינפרדיאני** הוא שם כולל למקצבים שאורכם ארוך מ-24 שעות, כמו נדידה אצל בעלי חיים והמחזור החודשי של נשים.

- **זמן פסיכולוגי** - המושג זמן פסיכולוגי מתייחס לזמן של התודעה. למרות חשיבות הזמן בחיי האדם, אין לבני האדם שום חוש ספציפי לתפיסת זמן - שלא כמו בחושים האחרים ריח, טעם ושמיעה - ולכן חוויית הזמן היא קודם כול חוויה פסיכולוגית. הזמן הפסיכולוגי בנוי מרגעים פסיכולוגיים שאינם חופפים לזמן הפיזי שמראה השעון. כך למשל, שעת עבודה ביום חול אינה נתפסת כפרק זמן השווה לשעת מנוחה בהמשך אותו יום או לשעה של בילוי בסוף השבוע.

תפקוד סביר בעולם המערבי דורש התאמה בין הזמן הפיזיקלי לבין הזמן הפסיכולוגי. אי-הלימה בין הזמן האובייקטיבי להרגשה האישית עלולה לעורר בעיות רבות. אם תלמיד מסתמך אך ורק על תחושת הזמן הפנימית שלו בעת מבחן, הוא עלול לגלות שהזמן המוקצב למבחן הסתיים לפני שהספיק לענות על כל השאלות. אם תלמידה מסתמכת רק על השעון הביולוגי שלה שיעיר אותה בבוקר בזמן במקום להפעיל שעון מעורר, היא עלולה לאחר ללימודים. לפעמים גם כשאנחנו נעזרים בעזרי זמן יש לנו פערים בין הזמן הפיזיקלי לבין הזמן הפסיכולוגי. למשל, השעון יכול להראות שהגיע הזמן לקום אבל אנחנו עדיין נרגיש עייפות.

גם את הזמן הפסיכולוגי אפשר לחלק לכמה סוגים:

- **זמן פרוספקטיבי** - הניסיון להעריך כמה זמן יידרש כדי לעשות משהו - למשל, כמה זמן נדרש לנו כדי להתכונן למבחן. הערכה מציאותית של משך זמן תלויה בניסיון העבר של המעריך, ומובן שהיא שונה מאדם לאדם. טעויות בהערכה של זמן עלולות לגבות מחיר יקר; הערכת-יתר עלולה להביא לבזבוז זמן, ואילו תת-הערכה יכולה להביא לביצוע חלקי של המטלה ולאי-סיומה.
- **זמן רטרוספקטיבי** - הסתכלות לאחור על הזמן שפעולה כלשהי נמשכה בפועל - למשל, כמה זמן נמשכה הכנת התחפוש לפורים. הערכת זמן רטרוספקטיבית עשויה להעניק תחושה של סיפוק במקרה שהאדם תכן במדויק או הספיק מעבר למתוכנן, או תחושת אכזבה במקרה שהאדם לא הספיק לסיים את מה שרצה לעשות או השקיע בכך זמן רב יותר משהתכוון להשקיע.
- **זמן אוטוביוגרפי** - הדרך שבה אדם מתייחס להתרחשויות בחייו, בעיקר לאירועים משמעותיים בעיניו או בעיני החברה, כגון מעבר לחטיבת הביניים ולתיכון, גיוס לצבא ועוד. הזמן האוטוביוגרפי כולל את משתנה הזמן שבו אירע המאורע: באיזה שלב במעגל החיים, כמה זמן נמשך וכיצד הוא משתלב באירועים אחרים שהתרחשו בחיי אותו אדם.
- **זמן דורי** - ילידי אותו דור הם קבוצה שהמכנה המשותף שלה הוא חוויות חברתיות דומות, המביאות לעיתים קרובות לפיתוח מאפייני זהות משותפים. מי שהיו ילדים במלחמת המפרץ בישראל חוו חוויה דומה של הליכה למוסדות החינוך עם מסכות אב"כ להגנה ממתקפה כימית. מי שהיו ילדים בתקופת רצח רבין או בתקופת קריסת מגדלי התאומים בארצות הברית זוכרים את הטראומה הקבוצתית של האירוע שחוו בילדותם. בישראל, אחד המאפיינים הדוריים הוא מלחמות: דור מלחמת השחרור, דור מלחמת יום הכיפורים, דור מלחמת שלום הגליל, דור מבצע צוק איתן ועוד. החוויות החברתיות המשותפות יכולות גם להיות מבוססות תרבות. מי שהיה ילד בשנות השישים של המאה העשרים קרוב לוודאי יעדיף מוזיקה שונה ממי שהתבגר במאה העשרים ואחת, ומי שהתבגר בשנות התשעים יזכור בחיבה תוכניות טלוויזיה שונות מאלה שיזכור מי שהתבגר בשנות השבעים. בני אותו שנתון בתוך הדור הם קבוצה בעלת מכנה משותף דומה עוד יותר, מעין אחים לא ביולוגיים, החולקים עולם דומה ומשמשים זה לזה נקודת ייחוס והשוואה.

• **זמן תרבותי** - לכל תרבות יש יחס משלה לזמן. בעוד שהתרבות המערבית, ובעיקר האמריקנית, רואה בזמן נכס חשוב ביותר ולכן מחנכת להקפיד לעמוד בזמנים, תרבויות אחרות, למשל של שבטים אפריקנים המאמינים בגלגול נשמות, אינן רואות בזמן גורם שיש לתכננו מראש ולהקפיד עליו. לעומת זאת, תרבויות שבהן מאמינים שחיים רק פעם אחת מדגישות את נושא תכנון הזמן בגלל היותו משאב מתכלה. דוגמה בולטת לתרבות המעניקה לזמן מקום מכריע היא התרבות הדתית. בדת היהודית, למשל, צריך לפעול בצורה מסוימת מאוד בזמנים שונים: תפילות נפרדות מיוחדות לשעות היום השונות - תפילת שחרית לבוקר ותפילת ערבית לערב, השבת והחגים נכנסים ויוצאים בזמנים מוגדרים; אי-הקפדה על הזמנים עלולה לגרור חילול שבת או חג. מכיוון שכך, בשכונות דתיות בישראל מפעילים צופר או מכריזים ברמקול לפני כניסת השבת כדי שגם מי שדעתם מוסחת לא יחללו אותה שלא במתכוון.

- האם בדרך כלל קל לך להעריך נכונה כמה זמן יהיה עליך להקדיש להכנת שיעורים או להתכונן למבחנים? האם מידת הדיוק שלך בהערכת הזמן תלויה במקצוע?
- האם יש אירוע מסוים שקרה לך או שהשתתפת בו אשר נחשב מבחינתך או מבחינת החברה לאירוע מכונן בחיך?
- האם יש אירועים מסוימים או נקודות ציון תרבותיות בחיך ובחיי בני גילך שלדעתך מאפיינים או יאפיינו בעתיד את הזמן הדורי שלכם?

3. זמן ותרבות

כל תרבות מגדירה את הזמן באופן שונה: תרבות עתיקה מול מודרנית, חילונית מול דתית, ואפילו מבוגרים מול ילדים.

3.1 הבדלים בין-תקופתיים

- **העולם הקדמון לעומת העולם המודרני** - בעבר הרחוק, בפרה-היסטוריה ואף בראשית ההיסטוריה, ההתייחסות לזמן הוכתבה בעיקר על פי האור והחושך. בהדרגה, עם התפתחות אמצעי התאורה - תחילה אש פשוטה, לאחר מכן נרות שמן, נרות דונג ושעווה, פחם, עששיות נפט וגז וכן הלאה - איבדו השמש והירח את השפעתם המכרעת על הפעילות האנושית. התהליך הגיע לשיאו עם מהפכת החשמל והפצתה של התאורה החשמלית ברחבי העולם: כיום אדם יכול לבחור את שעות העבודה והמנוחה שלו ללא תלות באור הטבעי.
- **שינויים בין-דוריים** - בעולם העתיק הייתה תוחלת החיים קצרה, תמותת התינוקות והילדים הייתה גבוהה ואנשים בני 45 נחשבו זקנים. ההתקדמות הרבה בתחומי הבריאות והטכנולוגיה הביאה לכך שתוחלת החיים כיום גבוהה הרבה יותר, וגיל הזקנה מוגדר ומאופיין לא כפי שהיה נהוג לפני כמה מאות ואפילו כמה עשרות שנים. בעולם המודרני גדל גם קצב השינויים בין הדורות. בעבר, הבדל גילים של עשרים שנים בין שני אנשים לא מנע מלשייך אותם לאותו דור. היום, לעומת זאת, בגלל קצב השינויים המסחרר בצורת החיים בשנים האחרונות, המעבר בין הדורות מהיר יותר, וכיום מקובל שכל דור נמשך כחמש-עשרה שנים ואף פחות.
- **זמן משפחה** - אחד ההיבטים שהשתנו מאוד בדורות האחרונים מבחינת ההתייחסות לזמן הוא ההתייחסות לזמן המוקדש למשפחה. בעשורים האחרונים, אנשים בארצות מערביות נוטים להקים משפחה בגיל מבוגר יותר מאשר בעבר, עקב שלל שינויים חברתיים, כלכליים ורפואיים. מצד אחד, שינויים אלה דוחפים להספיק ככל האפשר יותר לפני שלב הקמת המשפחה, ומצד שני מאפשרים להם לדחות את הולדת הילדים וגידולם לגיל מבוגר יותר. השינויים בזמן המשפחה מתבטאים גם בכל הקשור למשך הזמן שאנשים מבילים עם בני משפחתם. לפני כחמישים שנה היה זמן המשפחה ארוך יותר מכיוון שאימהות עבדו מחוץ לבית ושעות העבודה - הן של נשים הן של גברים - היו קצרות יותר והוגבלו למקום העבודה בלבד. מכיוון שדירות המגורים היו קטנות וצפופות, בני אותה משפחה חלקו את המרחבים המשותפים לעיתים קרובות יותר. גם המכשור - רדיו, טלפון, ובהמשך טלוויזיה ומחשב - היה משותף לכולם, ולכן לא התאפשר לכל אחד מבני הבית להתבודד בפינתו ולשקוע בעיסוקיו. בגלל כל השינויים הללו, ההורים בעידן המודרני מבילים פחות זמן עם ילדיהם. את משך הזמן הארוך יותר שבילו הורים עם ילדיהם בעבר מחליף כעת מה שנקרא "זמן איכות", פרק זמן קצר אך מרוכז שבו ההורה דואג לא רק להיות בסביבתו של הילד אלא לעסוק יחד בפעילות משמעותית, כגון שיחה ומשחק. למרות האמונה הרווחת שהאיכות חשובה ולא הכמות, רבים מאמינים שאי-אפשר לפצות על החוסר הכמותי במקרה זה, ושהתקצרות הזמן שההורים נמצאים עם ילדיהם בפועל מזיקה להתפתחותם.

3.2 הבדלים בין-תרבותיים

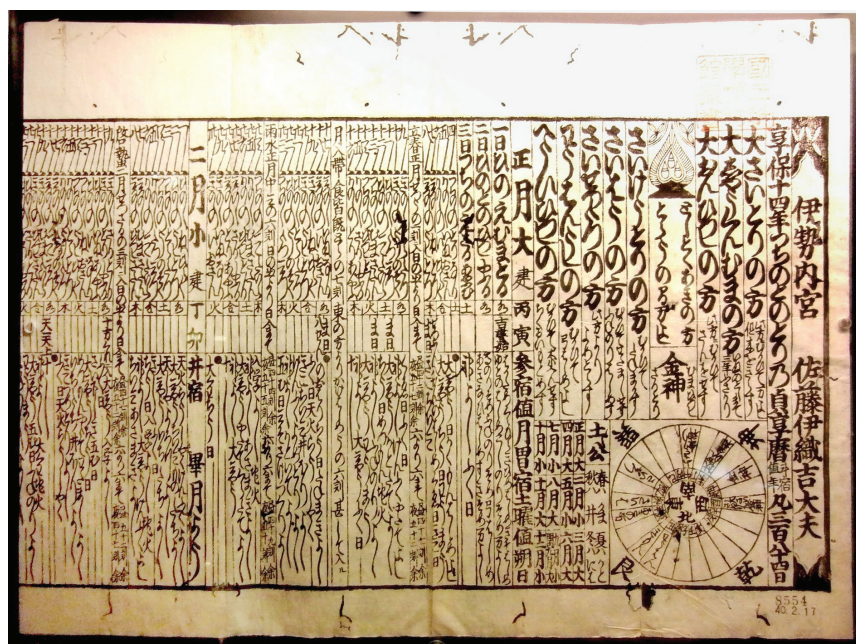
נוסף על ההבדלים הכלליים בין תפיסות הזמן התרבותיות השונות שהזכרנו קודם לכן, יש גם הבדלים מוגדרים יותר הנוגעים לארגון הזמן, למשל ביחס שבין זמן עבודה לזמן מנוחה, בין זמן לימודים לזמן חופשה, בין זמן חברתי לזמן אישי, בין זמן משפחה לזמן פרטי. כל אלה מבטאים ערכים תרבותיים מגוונים. יתרה מזו - הם גם משפיעים על הערכים הללו. לוחות שנה הם ביטוי חשוב לתפיסת הזמן של כל תרבות, וההשוואה ביניהם מלמדת אותנו על הבדלים בין תפיסות תרבות שונות.

לוחות שנה - רוב התרבויות ברחבי העולם משתמשות בלוחות שנה, ולוחות אלה שונים זה מזה בהיבטים מגוונים:

- **מחזור שמי לעומת מחזור ירחי** - לוחות השנה השונים מתבססים על מחזורי ההקפות של הירח סביב כדור הארץ או על מחזורי ההקפות של כדור הארץ סביב השמש או על שילוב בין שתי התופעות. לוח השנה הגרגוריאני, המשמש את רוב ארצות העולם לקביעת מועדים "אזרחיים" ורבות מהכנסיות נעזרות בו לקביעת החגים הנוצריים, מבוסס על מחזור השמש. הלוח העברי והלוח הסיני מבוססים ברובם על מחזור הירח, למשל כל חודש עברי מתחיל בעת מולד הירח. עם זאת, יש בהם גם התאמות למחזור השמש באמצעות הוספה של שנים מעוברות, והתאמה זו מביאה לכך שבלוח העברי מופיעים החגים במועד דומה מדי שנה. לעומתם, לוח השנה המוסלמי מתבסס לחלוטין על מחזור הירח ולכן המועדים שבהם מצוינים חגי המוסלמים משתנים.
- **קשר לעונות השנה** - לוחות שנה מסוימים מבטאים קשר חזק לעונות השנה ולוחות אחרים מבטאים קשר חלש יותר. לחגים העבריים יש קשר אמיץ לעונות השנה ולתקופות החקלאיות הקשורות לכל אחת מהן. למשל, חג הפסח הוא גם חג האביב וסוכות מציינת את זמן האסיף, ולכן יש חשיבות רבה שהם יתקיימו בעונת השנה המתאימה. לעומת זאת בלוח המוסלמי, בשל אופיו הירחי והיעדר התאמות למחזור השמש, כל חג יכול להתרחש בכל אחת מעונות השנה.
- **מניין השנים** - לוח השנה העברי מציינת את הזמן שעבר מאז בריאת העולם. לוח השנה הגרגוריאני מונה את השנים שעברו מאז לידת ישו. לוח השנה המוסלמי מתייחס לזמן שעבר מאז הגירתו של הנביא מוחמד ממכה לאל-מדינה. לוחות נוספים מציינים אף הם את מספר השנים שעברו מאז אירע האירוע המכונן של התרבויות המשתמשות בהם.
- **מניין היממות** - בספירת הזמן המקובלת כיום, יממה מציינת את פרק הזמן שכדור הארץ מקיף בו את השמש פעם אחת. על פי רוב לוחות השנה, היממה מתחילה בחצות הלילה ומסתיימת בחצות הלילה שלמחרת, אך על פי הלוח העברי והלוח המוסלמי היא מתחילה עם רדת הלילה; מכיוון ששעת שקיעת השמש שונה מיום ליום, אורך כל יממה אינו 24 שעות במדויק.
- **חלוקה לשבועות** - בעוד היממה מתייחסת לנתוני הטבע (זריחה ושקיעה), החלוקה לשבועות היא תולדה של תרבות. ברוב העולם כיום מונה השבוע שבעה ימים. בעבר לא הייתה הסכמה באשר למשך השבוע, ואצל המצרים הקדמונים, לדוגמה, מנה כל שבוע עשרה ימים. החלוקה היהודית לשבועות בני שבעה ימים כל אחד אומצה בידי הנוצרים הראשונים ברומא העתיקה,

וכיום היא המקובלת בעולם. גם יום המנוחה השבועי שונה בין לוח ללוח בהתאם לדת שעליה הוא מתבסס: בדת היהודית יום המנוחה הוא שבת, באסלאם יום שישי ובנצרות יום ראשון.

- **חגים ומועדים** - מכיוון שרבים מלוחות השנה קשורים לדת מסוימת, הם מכילים ציון של חגים ומועדים המיוחדים לדתם. גם בתוך דתות אפשר למצוא לפעמים יותר מלוח שנה אחד. יהודים קראים, למשל, חוגגים את חג השבועות לא ביום ו' בסיוון אלא ביום ראשון הראשון לאחר ספירת העומר. גם ספירת העומר עצמה שונה בלוח הקראי לעומת הספירה בלוח העברי המוכר לנו, והשנה אף מתחילה בחודש ניסן, כפי שהיה בימי התנ"ך, ולא בתשרי, כמו בלוח העברי הכללי.



תמונה 5: לוח שנה יפני משנת 1729

קצב החיים

יש הבדלים גדולים בין תרבויות שונות בכל הנוגע לקצב ניצול הזמן, הבדלים המושפעים בין השאר מהתפתחות הטכנולוגיה, מערכות המידע והתקשורת. בספרו "הגיאוגרפיה של הזמן" משנת 1997 מדווח רוברט ו' לוין על מחקר שערך כדי לבדוק את מאפייני קצב החיים בשלושים ואחת ארצות בכל רחבי העולם. לוין ושותפיו דירגו את ארצות העולם בהתאם לשלושה היבטים שבחרו: קצב ההליכה על מדרכות בערים, משך הזמן הדרוש לפקידי דואר למכור בול רגיל ומידת הדיוק של שעונים ציבוריים. על פי ניתוח היבטים אלה הגיע לוין למסקנה כי חמש הארצות שבהן קצב החיים הוא המהיר ביותר בעולם הן שווייץ, אירלנד, גרמניה, יפן ואיטליה, ואילו חמש האיטיות ביותר הן סוריה, אל-סלבדור, ברזיל, אינדונזיה ומקסיקו.

3.3 הזמן בתרבות המערב

- **מודעות לזמן** - החברה המערבית מייחסת לזמן ערך רב, ולכן בחברה זו זמן הוא נתון המחייב התייחסות קבועה. קשה לאדם החי בעולם המערבי לתפקד בסביבתו בלי לדעת מה בדיוק השעה ומה הוא מחויב לעשות או היכן עליו להיות בדקות הקרובות. אי-התייחסות מספקת לזמן, המתבטאת, למשל, באיחורים לפגישות או באי-עמידה בזמני הגשת עבודות, עשויה לשדר חוסר רצינות, חוסר מקצועיות ואפילו זלזול באחר.
- **ניצול זמן** - רוב בני האדם במאה העשרים ואחת חיים הרבה יותר שנים מקודמיהם, ולכן הזמן העומד לרשותם ארוך יותר מהזמן שעמד לרשות דורות קודמים. למרות זאת, האדם המודרני מרגיש שאין בידיו אף פעם די זמן לצרכיו. תחושה זו נובעת גם משפע האפשרויות העומדות בפניו וגם מתרגום הזמן לגורם בעל ערך כלכלי, המכתיב ניצול מרבי של כל רגע ורגע. התרבות המערבית המודרנית מעריכה את המושג התייעלות - הרעיון שיש להספיק לעשות ככל האפשר יותר בזמן קצר ככל האפשר בכל תחומי החיים: עבודה, משפחה, קריאה, מין ועוד ועוד. מהירות הפכה למושג מפתח בעידן המודרני. הזמן הוא משתנה עיקרי בכלכלה ("זמן שווה כסף") ולכן גם בהווה האנושית, והמנהלים הצעירים של ימינו גדלים לעולם של "תאוצת זמן". יפה הגדיר זאת ג'ף בזוס, מייסד חברת אמזון: "לעשות עסקים במהירות המחשבה". התרגלנו להעדיף מחשבים מהירים, מזון מהיר, מכוניות מהירות וכבישים מהירים כדי לא לבזבז אף שנייה, וההתפתחויות הטכנולוגיות ושכלול מערכות המידע והתקשורת בעשורים האחרונים מאפשרים ומעודדים זאת. בעוד שבעבר מכתב שנשלח מאירופה לישראל הגיע כעבור שבועיים, הרי כיום אנחנו יכולים להעביר מסרים במהירות רבה וכמעט ללא מאמץ באמצעות אימייל, טלפון, סקייפ או ווטסאפ. מנגד, היום גם מצפים שנשיב במהירות לכל ניסיון תקשורת, וכל עיכוב עלול להיתפס כהתנהגות מזלזלת או לא מקצועית. בשל ההערכה שמעריכה החברה המערבית את המהירות, כל מה שאיטי נחשב בעיניה בזבזני ושלילי. למרות זאת, או בעצם בגלל זאת, קמה בשנים האחרונות **התנועה להאטה** (Slow Movement), המבקשת להאט את קצב החיים המסחרר כדי לשפר את איכות החיים של היחיד ושל הכלל. לטענת התומכים בתנועה, האצת החיים מובילה לחולי גופני, למתח נפשי ולניכור בין-אישי, וכן היא מביאה לביצוע שטחי של משימות. לכן אנשי התנועה להאטה מעודדים הפחתה בקצב העבודה ומתנגדים לתרבות המזון המהיר ולכל מה שהיא מסמלת. התנועה מציעה חלופות לתרבות הצריכה המוגברת השולטת כיום במערב.

תורת התורים

ריצ'רד לרסון, מרצה במכון לטכנולוגיה של מסצ'וסטס (MIT), שעסק במחקר על היבטים רגשיים בנושא עמידה בתורים, פרסם ב-2016 בניו יורק טיימס מחקר שמתוצאותיו אפשר ללמוד כיצד אפשר לחסוך זמן בתור בסופרמרקט.

לפי תוצאות המחקר של לרסון, מומלץ לעמוד דווקא מאחורי קונה שעגלתו עמוסה ולא מאחורי כמה לקוחות שמספר הפריטים בעגלותיהם קטן, מכיוון שפרק הזמן שבו מברכים את הקופאים, מוציאים את הארנק, משלמים, אורזים את המצרכים ומפנים את התור ארוך הרבה יותר מאשר פרק הזמן שבו מעבירים את הפריטים עצמם. מסיבה דומה גם מומלץ להימנע מקופאים נחמדים, שכן הם נוטים לפטפט עם הלקוחות, והפטפוט מעכב גם הוא את התור. נוסף על כך, לרסון גילה שבממוצע קופאיות מהירות יותר מקופאים ושהתור השמאלי נוטה להיות פנוי יותר. הוא מסביר זאת בהיותם של רוב הלקוחות ימניים ולכן בעלי נטייה טבעית לבחור בתור ימני.

מחקר שנערך בטכניון ופורסם בשנת 2003 בדק מהם מאפייני התור שהישראלים מעדיפים להמתין בו. חמש מאות נחקרים נשאלו איזה תור הם מעדיפים. מהמחקר עולה שהישראלים מעדיפים לעמוד בתור יחיד (תור "נחש") ולא בתור מרובה טורים (תור "מפוצל"). צוינו שתי סיבות עיקריות לכך: האחת, בתור יחיד לא נוצר מצב שבו "נתקעים" אחרי לקוח איטי ומקבלים שירות אחרי אנשים שהגיעו מאוחר יותר אך עמדו בטור אחר; השנייה, בתור מפוצל קשה יותר לנטר את קצב ההתקדמות. כמו כן, הישראלים מעדיפים תור שבו הממתינים מקבלים מספרים, שכן בעיניהם זהו תור מסודר יותר והוא מעניק להם תחושת ודאות חזקה יותר.

בהמשך אותו מחקר התבקשו הנבדקים לשבת מול מסך מחשב, במשך 12 דקות הוצגו בפניהם תמונות של אנשים הממתינים בתורים שונים והם נשאלו עד כמה הם עצבניים. נמצא שבתור מרובה טורים דיווחו הנבדקים על רמת עצבנות הגבוהה ביותר בלי קשר לזמן ההמתנה בתור.



תמונה 6: תור

• **הבדלים בין תרבויות מערביות שונות** - למרות כל המאפיינים המשותפים לתרבות המערבית בהתייחסות לזמן בהשוואה לתרבויות אחרות, גם בתוכה יש הבדלים בין-תרבותיים הנוגעים לזמן ועקב כך גם בתפקוד בזמן. יש מקומות שבהם הופעות מתחילות בדיוק בזמן הנקוב ואילו במקומות אחרים ידוע לכול שהופעות מתחילות באיחור של כמה דקות. יש ארצות שבהן איחור להרצאה נתקל בתגובות זועמות ואילו באחרות איש אינו מרים גבה כשאדם נכנס באיחור. בישראל, אם תגיעו למסיבה בדיוק בזמן אתם עלולים להיות נבוכים מכיוון שבמקרים רבים האורחים האחרים טרם הגיעו ואפילו המארחים לא בהכרח סיימו להתארגן. בארצות מסוימות מקפידים על מנוחת צהריים בעוד שבארצות אחרות סגירת עסקים בשעות הצהריים נחשבת בזבוז זמן משווע. במדינות אירופיות מסוימות נהוג לחזור הביתה מהעבודה בשעות אחר הצהריים המוקדמות כדי להיות עם המשפחה, ואילו בישראל, למשל, במקומות עבודה רבים יציאה ממקום העבודה לפני שעות הערב המאוחרות נחשבת יחס בלתי מקצועי.

• מהם המאפיינים של תפיסת הזמן שלך, לדעתך? למשל, האם לדעתך יש חשיבות לכל שעה שחולפת? האם יש לך נטייה להצטער על זמן לא מנוצל? האם תפיסת הזמן שלך דומה לשל הוריק? כיצד גיבשת יחס זה?

• האם יש לך דוגמה למקרה שבו נחשפת לתפיסת זמן שונה משלך אצל אדם שונה ממך בגיל? במוצא? מה היה השוני בין תפיסות הזמן שלכם? כיצד השפיע הדבר על יחסיכם?

4. השפעות על תפיסת הזמן

מחקרים עדכניים בתחום הנוירולוגיה מעריכים שבגופנו פעילים בכל רגע לפחות חמישה שעונים שונים המפוזרים ברחבי המוח. השעון הביולוגי אחראי לכיוון שעות העוררות והשינה. שעון נוסף אחראי להסדרת פעולת השרירים. השעונים הנותרים מסייעים בתזמון המציאות הפנימית בהתאם למציאות החיצונית מתוך הסתמכות על מידע כגון פערים בין יום ללילה ומיקום השמש בשמיים. למרות ריבוי השעונים הפנימיים, אין אנו מצוידים במנגנון חישת זמן מדויק, ולפיכך תפיסת הזמן שלנו אינה מסונכרנת לחלוטין עם המציאות, אלא היא מושפעת משלל גורמים פנימיים וחיצוניים:

- **עיסוק** - כשאנחנו עסוקים וכשאנחנו נהנים נראה שהזמן עובר מהר, וכאשר אנחנו מתבטלים או משעמם לנו נדמה שהוא זוחל. לכן, במקצוע שנא אנו חווים שיעור של שעה כארוך יותר מאשר שיעור כפול במקצוע אהוב.

- **צריכת משאבים** - כשאנחנו ממקדים משאבים נפשיים באירוע מסוים, אנו גורמים לשעון הפנימי שלנו לרוץ מהר יותר. לכן סטודנטים נוטים להרגיש שהזמן עובר מהר יותר בתקופת הבחינות מאשר בכל זמן אחר, ולכן שיעור מעניין עובר מהר יותר משיעור משעמם. עיסוק בכמה פעילויות בעת ובעונה אחת - למשל, קריאה, צפייה בטלוויזיה ושליחת הודעות לחברים - תובע מאיתנו אנרגיה רבה ולכן גם הוא מוביל לעיתים קרובות לתחושה שהזמן עובר מהר.

- **זמן כמשתנה קריטי** - כאשר יש חשיבות גדולה לממד הזמן - למשל, אם חשוב לא לאחר לבחינה או לטיסה - מופנה אליו קשב רב ואז נדמה מצד אחד שהזמן עובר מהר מדי ומצד שני שכל עיכוב בדרך נמשך נצח.

- **המתנה** - המתנה ארוכה מובילה לתחושה שהזמן מתארך. למשל, כשממתינים לאדם בשדה התעופה, חווים כל איחור קטן כאיחור גדול, והתחושה שהזמן עובר לאט מתעצמת עוד יותר כשהמתנה מלווה בהצצות תכופות בשעון. כאשר מתווספת לכך תחושת אי-ודאות באשר למשך ההמתנה, היא נדמית ארוכה אף יותר. לכן בשנים האחרונות הופעלו מערכות רבות שתפקידן ליידע את הממתינים באשר למשך ההמתנה הצפוי להם - בתחנות אוטובוס, בסניפי דואר, בבנקים, במרפאות וכדומה. מידע זה מאפשר לאנשים לתכנן טוב יותר מה יעשו בזמן ההמתנה - ישוחחו בטלפון, ישלחו הודעה, יקראו ספר, אולי אפילו ייכנסו לרגע לחנות סמוכה. גם כשאין דבר

לעשות אלא להמתין, עצם הידיעה כמה זמן תימשך ההמתנה משפרת את הרגשתם של הממתינים. לכן במקומות שבהם יש ברמזורים מנגנון של ספירה לאחור לקראת התחלפות האור אנשים חשים רגועים וסבלניים יותר מאשר במקומות שבהם אין מנגנון כזה.



תמונה 7: חדר המתנה בספרייה בהוג קונג

זמן סובייקטיבי

הפסיכולוג הישראלי פרופסור דן זכאי, מחוקרי הזמן החשובים בעולם, מתאר ניסוי שערך עם שותפיו, שבו הקרינו לנבדקים סרט שהציג אנשים ממתונים בתור לקופה בסופרמרקט. משתתפי המחקר צפו בשלושה מצבים של עמידה בתור: באחד התור התנהל באופן מסודר, בשני מישהו נדחף לתור ובשלישי קראו פתאום לקופאי והוא נעלם לזמן מה. הזמן האובייקטיבי של ההמתנה היה זהה בשלושת התורים, אך תחושת הזמן הסובייקטיבית של הצופים בסרט הייתה שונה בהשפעת מאפייני התור. נדמה שבתור שבו הקופאי נעלם הזמן היה ארוך יותר מאשר בתור שבו הכול התנהל כצפוי, מכיוון שתחושת חוסר האוריינטציה השפיעה על תפיסת הזמן. גם כאשר מישהו נדחף לתור היה נדמה לצופים שזמן ההמתנה ארוך יותר, מכיוון שהכעס על ההתנהגות השפיע גם הוא על תפיסת הזמן שלהם.

- **מצב רוח** - מצבי הרוח המלווים אותנו במצבים שונים משפיעים מאוד על האופן שבו אנחנו חווים את חלוף הזמן. מצב רוח רע מעצים בתודעתנו את החוויות השליליות ולכן נדמה שהזמן עובר באיטיות רבה יותר. לעומת זאת, בדיוק באותן חוויות שליליות, מצב רוח טוב מחדד בעבורנו את הרגעים הנעימים יותר ונדמה שהזמן עובר מהר יותר.
- **חברה** - כשאנו נמצאים בחברת אנשים אחרים נדמה שהזמן חולף מהר יותר. הדבר נכון כשאנחנו נהנים, אך עוד יותר מזה כשאנחנו שרויים בסיטואציה בלתי נעימה. שבויים ישראלים מתארים את הפער הגדול ביכולת להמתין לשחרורם בין הזמן שבו היו שרויים בבידוד לבין הזמן שבו היו כלואים עם שבויים ישראלים נוספים. התמיכה ההדדית והיכולת לשוחח סייעו להם להסיח את דעתם וגרמו לתחושה שזמן ההמתנה לשחרורם קצר יותר.
- **גורמים סביבתיים** - אפילו הסביבה הפיזית עשויה להשפיע על אומדן הזמן שלנו. למשל, שהייה במקום חם, צפוף ורועש נחוות לנו ארוכה יותר מאשר שהייה במקום מאוורר, מסודר ושקט. המתנה למונית בלילה סוער וגשום נדמית ארוכה הרבה יותר מאשר ביום שמזג האוויר בו נעים ונוח, גם אם המונית מגיעה במועד.
- **מצבי קיצון** - מצבי לחץ עשויים לשבש מאוד את הערכת הזמן של האדם. במצבים אלה האדם צריך לקלוט ולעבד מידע רב כדי לפעול נכון, וההצפה במידע משבשת את תפיסת הזמן שלו.
- **גיל** - לילדים צעירים נדמה שהזמן עובר לאט מכיוון שעומד לרשותם עדיין שפע של זמן ומנגד הזמן החולף מהווה נתח ניכר מחייהם. לעומת זאת, לקשישים נדמה שהזמן "רץ" מכיוון שבמאגר הזמן העומד לרשותם נותר זמן מועט ואילו הזמן החולף הוא נתח זעיר מחייהם. גם קצב החיים שונה בילדות ובבגרות. ילדים נוטים להיות תזזיתיים, המבוגרים הרבה פחות ואילו קשישים נאלצים לעיתים קרובות להאט את הקצב מסיבות גופניות ובריאותיות. גם הזמן המוקדש לשינה משתנה במהלך החיים: תינוקות ישנים יותר ממחצית מהיממה, אך עם ההתבגרות מתקצר הזמן המוקדש לשינה לכדי שליש מהיממה; תהליכי ההזדקנות מביאים איתם לרוב התקצרות נוספת של שעות השינה.



תמונה 8: דיויד איגלמן

פרופסור דיויד איגלמן

פרופסור דיויד איגלמן, ראש המעבדה לחקר המוח בביילור קולג' בטקסס, חוקר כיצד תופס המוח האנושי את הזמן החולף, ואחדים ממחקריו מתמקדים בנושא תפיסת הזמן במצבי קיצון. הוא אסף עדויות מפורטות מנהגי מרוצים, מניצולי פיגועים, מאופנוענים, משוטרים ומנפגעי תאונות דרכים. סיפוריהם שונים זה מזה, אך בכולם היה יסוד דומה: ברגע של סכנה קיצונית ושל אירוע דרמטי בלתי צפוי הם חשו

שהזמן מאט כמעט עד לכדי עצירה. ההשערה שלו לסיבה שהזמן נדמה ארוך יותר בעת סכנה היא שלמוח יש כוחות חישוב אדירים השמורים למצבים קיצוניים. במצבים כאלה המוח מסוגל לתפוס בשבריר שנייה כמויות גדולות במיוחד של מידע, לעבד אותן, לנתח, להסיק מסקנות ולגבש החלטה, והתחושה שהזמן מאט קשורה להפעלת יכולת זאת.

- האם יש לך דוגמאות למצבים שבהם הרגשת שהזמן חולף מהר או לאט במיוחד? מה השפיע על תפיסת הזמן שלך באותם מצבים?
- האם יש לך דוגמאות להבדלים בין תפיסת הזמן שהייתה לך בילדותך לעומת תפיסת הזמן הנוכחית שלך?

5. זמן ונפש האדם

5.1 זמן ואישיות

יחסו של אדם לזמן הוא מרכיב חשוב באישיותו והוא מלמד עליו רבות. יש אנשים ש"קצרים בזמן" - הם ממהרים תמיד, קצרי רוח ועסוקים בו בזמן בפעילויות שונות. בשפה הפסיכולוגית, אנשים אלה נקראים **טיפוסי A**. ואילו אחרים, שיש להם זמן תמיד והם איטיים וסבלניים, נקראים **טיפוסי B**. טיפוסי A הם הישגיים ורוצים להספיק ככל האפשר יותר, ולכן הזמן החולף משפיע עליהם יותר מאשר על טיפוסי B הנינוחים. מלבד חלוקה זו לטיפוסי A ו-B יש חלוקות אישיותיות נוספות רבות הקשורות לזמן. יש אנשים דייקנים ויש הנוהגים לאחר. יש אנשים המרגישים תמיד שאין להם די זמן ואחרים המרגישים שיש להם שפע של זמן או אפילו עודף זמן. יש המרגישים אדונים לזמנם ויש שהזמן מכתוב את התנהלותם ושולט בהם. יש המתרפקים על העבר והיו רוצים לחזור אליו, ויש המתקשים לחכות עד שיגיעו כבר לשלב הבא בחייהם. ויש גם, כמובן, אנשים המרוצים מחלוף הזמן בקצב הנתון.

היחס לזמן יכול להיות תולדה של כמה משתנים. בראש ובראשונה זהו משתנה אישיותי. יש אנשים שכבר בהיותם תינוקות או פעוטות אפשר לזהות שהם צריכים או אוהבים "לקחת את הזמן", ויש שכבר כשהיו ילדים אצה להם הדרך תמיד. חינוך גם הוא משפיע מאוד על תפיסת הזמן. ילד שהוריו מתקשים לנהל את הזמן שלהם לא יקבל מהם כלים הולמים לניהול זמן. נערה הרואה כיצד הוריה מאחרים בעקביות לפגישות ולאירועים לא תפתח הערכה לדיוק ולעמידה בזמנים. לכן, גם אם נטייתם הטבעית של אותם בני נוער הייתה להיות דייקנים ומאורגנים ביחסם לזמן, השפעת חוסר ההדרכה והדוגמה האישית הבעייתית שספגו בבית יכולה לשנות את יחסם לזמן ולהפוך אותם בבגרותם למאחרים כרוניים. בשל כך, ייתכן שייגרמו להם בעיות רבות בצבא ובאוניברסיטה וגם בחיים האישיים ובעולם התעסוקה. למשל, אם קובעים פגישה עם אדם ולא מגיעים בזמן שנקבע - זוהי התנהגות הנתפסת כזלזול בזולת ועלולה לגרום תגובה מסתייגת. מלבד ההשפעות החינוכיות, יש לקחת בחשבון שהבדלי מזג וקשיי קשב וריכוז גם הם עלולים להוביל לתפיסת זמן שגויה. אי-הקפדה על זמנים יכולה להעיד לא רק על בעיה בניהול הזמן אלא גם על תפיסה כללית יותר של העצמי ושל הסביבה. לדוגמה, אדם עשוי לא לדייק לפגישות עם אנשים שהם פחות מוערכים בעיניו מתוך הנחה מובלעת שזמנם אינו חשוב כמו זמנו. גם אנשים המתמודדים עם הפרעות קשב עלולים להתקשות לעמוד בלוח זמנים.

- האם ביכולתך לזהות את עצמך באחד או יותר מהטיפוסים שהוצגו?
- האם באפשרותך לאפיין את התייחסותם של ההורים שלך לזמן?
- מה יחסך לאיחורים, שלך ושל אחרים? מה לדעתך משפיע על יחס זה?

5.2 מיקוד זמן

לעבר, להווה ולעתיד יש תפקיד חשוב בחיי כל אדם. כל אחד מאיתנו, אם מתוך החלטה מודעת ואם מתוך השפעות שאינן מודעות, מעניק חשיבות שונה לשלושת המרכיבים הללו בחייו. אנשים בעלי **התכוונות לזמן עבר** מתמקדים בזיכרונות העבר, אנשים בעלי **התכוונות לזמן הווה** עסוקים בעיקר בפעילות העכשווית, ואנשים בעלי **התכוונות לזמן עתיד** מקדישים זמן רב למחשבות על העתיד לקרות. התמקדות בעתיד מעניקה לבני האדם את המעוף לנסוק לגבהים. ההתמקדות בהווה מעניקה תחושת הנאה ותגמול מיידיים. התמקדות בעבר חיובי מקשרת למסורת ומעניקה תחושת זהות, ולעומת זאת התמקדות בעבר שלילי מעיקה ומעכבת התקדמות. ההתכוונות של כל אחד מסוגי האנשים הללו מתבטאת לא רק במשמעות הנפשית המיוחדת לכל תקופה או לזמן המוקדש למחשבה עליה, אלא היא מתבטאת גם באופן שבו אותם אנשים מקבלים החלטות. למשל, בעלי התכוונות לזמן עבר מתבססים בהחלטותיהם במידה רבה על הרווח או על ההפסד שהתקבלו מהחלטות קודמות.

גם גישות פסיכולוגיות טיפוליות שונות זו מזו בהתייחסותן לזמן. טיפול פסיכואנליטי, המבוסס על רעיונותיו של זיגמונד פרויד, מייחס חשיבות רבה לאירועים שהתרחשו בעבר. גישות התנהגותיות מדגישות יותר את מה שקורה בהווה - הן אינן מייחסות משמעות רבה לאירועי העבר בעת הטיפול בבעיות עכשוויות.

גם עמים יכולים להיות בעלי התכוונות זמן אופיינית. יש הסבורים שהתרבות הישראלית היא תרבות בעלת התכוונות לעבר, המתבטאת בהתמקדות בטרומות עבר בולטות של העם היהודי כגון חורבן הבית הראשון והשני, הפוגרומים, השואה ומלחמות ישראל. גם הפלסטינים הם בעלי התכוונות לזמן עבר, והיא באה לידי ביטוי בחשיבות הרבה שהם מייחסים לשימור זיכרון הנכבה, למשל בדרך של קיום ימי זיכרון שנתיים ובשמירה של מפתחות הבתים שמהם גורשו או נמלטו. ייתכן שההתכוונות החזקה לְעֵבֶר של שני הלאומים - הישראלי והפלסטיני - היא המציבה קושי כה גדול בפתרון הקונפליקט ביניהם.

מיקוד הזמן הוא תולדה של מבנה אישיותי, של ניסיון וכן של גיל. ילדים צעירים מתמקדים בהווה מכיוון שזהו הזמן הדומיננטי בחוויה שלהם. לעומת זאת, בגיל ההתבגרות מתחיל עיסוק רב יותר בעתיד - אם בצורת פנטזיות על עולם מתוקן וטוב יותר ואם בתכנון העתיד הפרטי. גם השלב הראשון של הבגרות מתאפיין בעיסוק רב בעתיד. אנשים בשנות העשרים ובתחילת שנות השלושים לחייהם משקיעים משאבים רבים בתכנון עתידם ובהנחת היסודות לבנייתו. לעומתם, זקנים, שרוב חייהם כבר מאחוריהם, מתרכזים יותר בזיכרונות העבר. הנטייה להתמקד רק בהווה, רק בעבר או רק בעתיד עלול להיות מזיקה. מי שחושב רק על העבר או רק על העתיד עלול לא ליהנות מההווה שלו. מי שחי רק בהווה עלול לא ללמוד משגיאות העבר ולא לתכנן היטב את העתיד. מי שחי רק בעתיד עלול להתעלם מהמציאות שבה הוא מתפקד. כדי לממש את הפוטנציאל האנושי שלו צריך כל אדם להגיע לתמהיל מאוזן של התכוונות לשלושת הזמנים. איזון זה פירושו היכולת המנטלית לעבור בין תפיסות שונות של זמן בהתאם למאפייני המשימות ותוך כדי התחשבות במצבים ובמשאבים אישיים. רק שילוב שבבסיסו התייחסות לכל זמני חיינו - העבר, ההווה והעתיד - מבטיח את תפקודו היעיל והבריא של האדם.

5.3 זמן ובריאות הנפש

השפעת הזמן על נפש האדם באה לידי ביטוי פעמים רבות במעברים בין שעות היום, בין ימות השבוע ובין עונות השנה. יש אנשים שהמעבר בין שעות הלילה לשעות היום קשה להם הן בגלל קושי להתמודד עם מעברים הן בגלל החשש מהצורך לעמוד בנטל של אתגרי היום. אחרים עשויים לחוש מועקה דווקא בערב, מכיוון שהמחשבה על החושך והבידוד של הלילה מכבידה עליהם. נהוג לחשוב שאנשים רגועים יותר במהלך סוף השבוע ומודאגים ומוטרדים יותר בראשית השבוע, עם החזרה לשגרה. זוהי "תסמונת יום ראשון", הנקראת גם בסלנג הצה"לי "שביזות יום א'". תסמונת זו עשויה להסביר מדוע כתשעה-עשר אחוזים מהתקפי הלב בישראל מתרחשים ביום ראשון (בהשוואה ליום שבת, למשל, שבו מתרחשים רק כעשרה אחוזים מהתקפי הלב). אך למרות התפיסה שסופי שבוע וחגים הם תקופה של רגיעה ושל בילויים, יש אנשים שזוהי דווקא תקופה קשה בעבורם, במיוחד אם השהייה בקרב בני ביתם רוויה מתחים או שאין להם מסגרת משפחתית או חברתית תומכת. תופעה זו, הנקראת "בְּלֹז חגים", באה לידי ביטוי בעלייה בשיעור הפניות למיון פסיכיאטרי ובשיעורי ההתאבדות בתקופות חגים ממושכות כגון חגי תשרי או חג המולד וראש השנה הנוצרי.

גם עונת השנה משפיעה השפעה ניכרת על מצב רוחו ועל בריאותו הנפשית של האדם. אור שמש חזק וטמפרטורה חמימה תורמים למצב רוח טוב, ואילו ימים קצרים, קרים, גשומים ואפלים מעוררים דכדוך ועצב. בארצות קרות, שבהן החורף ארוך, הימים קצרים והלילה ממושך, נרשם שיעור גבוה של מקרי דיכאון. גם בארצות חמות יותר יש אנשים הסובלים מדיכאון עונתי - מצב רוח ירוד מאוד במשך חודשי החורף. הפתרון לבעייתם הוא לקבל מנה יומית של תאורה מלאכותית חזקה, המחליפה את השפעת אור השמש בימי החורף החשוכים.

- איזו התכוונות זמן היא המאפיינת אותך ביותר? האם ביכולתך לחשוב על דוגמאות של מקרים שבהם ההתמקדות בזמן מסוים עזרה לך או הפריעה לך?
- מהו לטעמך היום הטוב ביותר בשבוע? מדוע?
- האם יש הבדל בין מצב הרוח שלך בקיץ לבין מצב הרוח בחורף? האם פיתחת דרכי התמודדות עם ההבדלים הללו? אם כן, מה הן?

6. ניהול זמן

הזמן שאנו מקדישים לדברים הוא תוצאה של מידת החשיבות שאנו מייחסים להם, אך בד בבד הוא גם משפיע על מידת חשיבותם בעינינו. לדברים החשובים בעינינו נקדיש זמן רב יותר, ומה שאכן הקדשנו לו זמן רב יותר יחשב בעינינו בעל משמעות גדולה יותר, שכן איננו רוצים להרגיש שבזבזנו את זמננו. מי שחשובה לו מתמטיקה יקדיש זמן רב יותר ללימוד מתמטיקה, ומי שחשובה לו מוזיקה יפנה לה שעות רבות יותר ביממה. אולם בפועל אנו רואים שלעיתים קרובות יש פער בין הזמן המוקדש לנושא מסוים לבין החשיבות שלו בעינינו. גם מטלות חשובות פחות, כמו למשל שיחות טלפון עם אנשים שאינם חשובים לנו, עשויות לגזול זמן רב. לעיתים אנשים נגררים אחרי הנסיבות או אחרי אנשים אחרים - מתפתים לשנות את התוכניות שלהם או מאפשרים לאחרים לתכנן את זמנם, למשל מכיוון שלא נעים להם לסרב לבקשות של אחרים או שאינם יודעים כיצד לעשות זאת. מתבגרים חשים לעיתים שפרק הזמן שהם מקדישים ללימודים - שנקבע בעבורם על ידי המערכת הבית-ספרית ועל ידי הוריהם - ארוך מדי, ולא נותר להם די זמן לעסוק בפעילויות בחירה שהם מעדיפים. תכנון זמן ושליטה בזמן מבטיחים לאדם שאכן יוכל להקדיש את זמנו לנושאים חשובים לו.

היות שבכל עת יש כמה משימות הממתינות לביצוע ולעומת זאת יש מעט מאוד פעולות שאפשר לשלב ביניהן, אין לנו ברירה אלא **להגדיר סדר עדיפויות**: להחליט במה נעסוק קודם ומה נדחה למועד מאוחר יותר ועל מה אולי נוותר לגמרי. אחת היכולות החשובות של אנשים בוגרים היא יכולתם להחליט מהו הסדר המתאים לביצוע הדברים העומדים על הפרק. יכולת זו הייתה חיונית מאז ומעולם, אך חשיבותה רבה במיוחד בעולם המודרני, המתאפיין בשפע של אפשרויות בחירה בכל נושא ובכל רגע. למשל, לפני שלושים שנה היה בארץ רק ערוץ טלוויזיה אחד, מספרם של משחקי המחשב היה קטן מאוד

והאינטרנט טרם היה בשימוש ביתי. לעומת זאת, כיום הטלוויזיה מציעה מבחר גדול של ערוצים, משחקי מחשב רבים מאוד מתחדשים בכל שנה, מספר האתרים באינטרנט עצום והטלפון הסלולרי מאפשר תקשורת, תיעוד ואיסוף מידע אין-סופי. מנגד, מספר השעות ביממה נשאר בדיוק כשהיה. מכיוון שכך, אי-אפשר להספיק לעשות הכול ובחירה בפעילות אחת בהכרח תגזול זמן מפעילות אחרת. לכן, יותר מבני הדורות שלפנינו אנחנו נדרשים לשכלל את כישורי ניהול הזמן שלנו.



תמונה 9: בני נוער עסוקים בסמארטפון

כיצד עושים זאת? ההיגיון אומר שיש לטפל בדברים החשובים יותר לפני הדברים החשובים פחות, אבל כאן אנו מגיעים לשאלה הקשה - **כיצד מחליטים מה חשוב?** כשמדובר בילדים ובבני נוער, לפעמים ההורים הם המחליטים מה חשוב יותר ומה פחות, וויכוחים רבים פורצים בין הורים לילדיהם על רקע זה. כשאדם אדון לזמנו וחופשי לקבוע את סדר העדיפויות שלו בעצמו, לעיתים הוא נשאב לבזבז את זמנו על פעולות זמניות ונוחות יותר אך חשובות פחות, למשל בדיקה חוזרת ונשנית של ההודעות בטלפון הסלולרי או משחק מחשב. ככל שהאדם בוגר יותר ומגלה שליטה עצמית רבה יותר, הוא מזהה את מגבלות הזמן ומבין את הצורך להתחשב בהן. מי שאינו מצליח לעשות זאת עלול למצוא את עצמו סובל מההשלכות של חוסר יכולתו לנהל את הזמן. לדוגמה, אם נער, מוכשר ככל שיהיה, חולם להיות גיטריסט או מתופף בלהקה אך אינו דואג למצוא זמן להתאמן בנגינה, הוא לא יצליח להיות נגן טוב דיו כדי להגשים את חלומו.

טכניקות לניהול זמן יעיל

כפי שאמר המשורר יהודה עמיחי, "אדם בחייו אין לו זמן שיהיה לו זמן לכול". לרובנו יש דברים רבים מאוד שהיינו רוצים לדחוס לתוך היממה: לפגוש יותר חברים, לבלות יותר, להקדיש זמן רב יותר לתחביבים ולפעמים אפילו למצוא עוד זמן ללמוד. מכיוון שהזמן העומד לרשותנו מוגבל ואנחנו רוצים להפיק ממנו את המרב, חשוב שנדע לנהל אותו כהלכה. יש טכניקות רבות שעשויות לעזור לנו בכך:

א. התארגנות מראש - כדי לעמוד במשימות, כדאי לערוך את התכנון במקום שבו מועטים הגורמים המסיחים. לפני שניגשים לביצוע המשימות עצמן רצוי להשקיע זמן גם בטיפול בגורמים מפריעים כגון סידור לא מוצלח של החדר, אי-סדר על שולחן העבודה וכדומה.

ב. מיפוי משימות - מיפוי המשימות מתחיל ברישום מסודר שלהן. בשלב הראשון יש למנות את כל המשימות הנמצאות באחריותכם הישירה במהלך שבוע ממוצע - צרכים גופניים, לימודים, חברה, משפחה, תחביבים - ולפרט את שלביהן השונים.

ג. תיעודף משימות - בשלב הבא יש לחלק את המשימות על פי סדר העדיפויות והדחיפות. למשל, המשימות החשובות ביותר ייצבעו בצבע אדום, משימות חשובות פחות בכחול והנותרות בשחור.

ד. הערכת זמנים - ליד כל משימה יש לכתוב מהו משך הזמן שאנו מעריכים שיש להשקיע בה בכל שבוע. לצורך כך כדאי להשתמש בעזרים כמו יומן, שעון, לוח שנה ואפליקציות ייעודיות.

ה. הקצאת זמנים - כדאי להתחיל במה שחשוב יותר ולא במה שקל או מעניין יותר. את המשימות שלביצוען אנו נדרשים לריכוז רב כדאי לעשות כשעריניים וכשעומד לרשותנו זמן פנוי רב ולא כשממהרים לצאת או כשכבר עייפים. כדאי להקדיש זמן נפרד ומוגבל לגורמים מסיחים כגון טלוויזיה, טלפון ומחשב. רצוי לכלול בלוח הזמנים גם פעילויות פנאי מהנות כדי שלא נרגיש שאנחנו "בעונש" וגם כדי לוודא שפעילויות אלה אינן נדחקות לגמרי, שהרי גם הן חלק חשוב בחיים. ונוסף על כל אלה, חשוב להשאיר גם פרקי זמן ללא תכנון כדי לאפשר פעילויות ספונטניות, שגם הן חלק משמעותי מחיינו.

ו. **הקפדה על עמידה בזמנים** - אחרי שסיימנו להקצות זמנים הן למשימות הן להפסקות ולפעילויות פנאי, חשוב לא לוותר - לעמוד בלוח הזמנים ואף לקבוע מערכת של תגמולים על עמידה בזמנים וסנקציות על אי-עמידה בהם.

ז. **מעקב** - אחרי התכנון הראשוני חשוב לעקוב אם עומדים בזמנים בפועל ולהפיק לקחים ממשימות שעמדנו בהן על פי התכנון וגם ממשימות שלא עמדנו בהן, וזאת כדי לשפר ולשכלל את התוכנית. לצורך כך מומלץ לכלול ברישום המשימות גם עמודות המתייחסות לזמן שנדרש למעשה לכל משימה ולהערות ולתובנות שעלו במהלך התהליך.

ח. **התארגנות מחדש** - אחרי שהסקנו מסקנות מהמעקב אחר העמידה בלוח הזמנים, נחשוב על רעיונות מוצלחים יותר להמשך הדרך. לשם כך אפשר ורצוי לשאול אחרים כיצד הם מארגנים את הזמן שלהם. בגלל ההבדלים בין אנשים שונים מבחינת ההעדפות והיכולות, שיחה בנושא עשויה להעלות רעיונות חדשים שלא חשבתם עליהם בעצמכם.

נכון הוא שכל שלבי התכנון אורכים גם הם זמן, אך אם נקדיש את הזמן הזה נגדיל את הסיכוי שנשתמש במשאב הזמן באופן מיטבי. כמו כן, ככל שנתנסה יותר בתכנון זמן, כך נתייעל גם במשימה זו ומשך הזמן שנצטרך להשקיע בה יתקצר.

- האם חלוקת הזמן שלך משקפת את סדר העדיפויות שלך? אם לא, אילו גורמים מונעים ממך להקדיש זמן לדברים החשובים לך? כיצד לדעתך אפשר לצמצם את השפעתם?
- האם לדעתך אחת או יותר מהטכניקות לניהול זמן שהוצגו בפרק זה תוכל לשמש אותך? איזו ולמה?
- אילו מהטכניקות לניהול זמן שהוצגו בפרק כבר מוכרות לך ומשמשות אותך?

7. בעיות נפוצות ביחסים עם הזמן

7.1 פערים בין השעון האישי לשעון הסביבתי

לכל אחד מאיתנו יש זמן אישי, ולא תמיד הזמן שלנו הולם את זמן השעון. זמן השעון יכול להראות לנו שכבר צריך לקום בעוד הזמן האישי מראה שאנחנו עדיין עייפים. זמן השעון עשוי להראות שהשעה המוקצבת לבחינה הסתיימה בעוד שלנו נדמה שעברו רק כמה דקות מתחילתה.

יש אנשים שהשעון הבסיסי שלהם אינו תואם את השעון של הסביבה שבה הם חיים. הם ישנוניים בבוקר וערניים בלילה או ערניים לפני עלות השחר וישנוניים מוקדם בערב. כחמישה עד עשרה אחוזים מהאוכלוסייה הם **טיפוסי בוקר** או **טיפוסי לילה** מובהקים. אנשים שערניים בלילה - טיפוסי לילה - יכולים לעבוד בלי קושי בתורנויות לילה בבתי חולים, במפעלים ובעיתוני בוקר, אך הם מתקשים לקום בזמן ללימודים או לעבוד בעבודות משרדיות שבהן הם נדרשים להתייצב לעבודה מוקדם בבוקר.

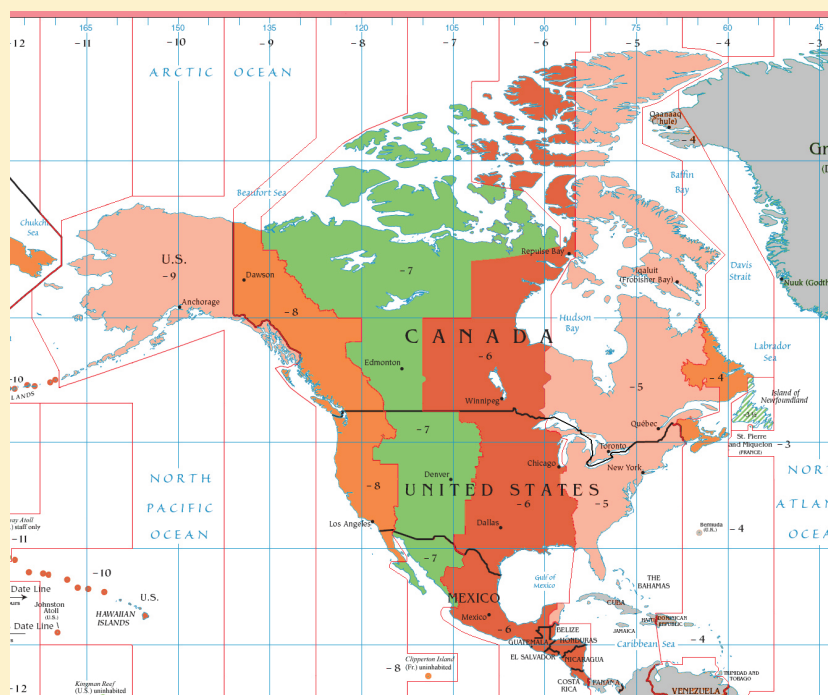
לפעמים הפער בין השעון האישי לשעון הסביבתי הוא זמני ונובע משינוי חיצוני. שינוי נפוץ כזה הוא מעבר משעון חורף לשעון קיץ ולהפך. **שעון הקיץ** הוא תופעה חדשה למדי - מקורה במלחמת העולם הראשונה, אז הוחל שעון זה בגרמניה ובבריטניה. המעבר לשעון קיץ מיועד להתאים את שעות האור לשעות הפעילות של רוב האוכלוסייה ובכך לחסוך אנרגיה. לפיכך, בתחילת כל קיץ מזיזים את מחוגי השעון שעה אחת קדימה ובסופו משיבים אותם שעה אחת לאחור. רוב האנשים חווים קושי במעבר לשעון קיץ, מכיוון שהוא גורם לנו לאבד שעת שינה ולהתעורר מוקדם יותר בכל בוקר. שינוי זה עלול להוביל לעייפות ולחוסר ריכוז, אולם בתוך כמה ימים הגוף מסתגל לשעון החדש.

גורם נפוץ אחר לפער בין השעון האישי לשעון הסביבתי הוא מעבר בין אזורי זמן (ראו מסגרת). כאשר עוברים מאזור זמן אחד לאחר נוצרת אי-התאמה בין השעון הביולוגי, המותאם לאזור הזמן הקודם, לבין השעון המקומי. אי-התאמה זו משבשת את מחזור השינה והערות ומובילה לתחושת עייפות ובלבול ייחודית, הנקראת יַעֲפָת או ג'ט לג. בדרך כלל נדרש יום אחד להסתגל למעבר מאזור זמן אחד לאזור הסמוך לו, שההפרש ביניהם הוא שעה אחת. לכן לאחר טיסה טרנס-אטלנטית, שבה אנו עוברים שבעה אזורי זמן - למשל בין ניו-יורק לתל אביב, נחוצים לנו שבעה ימים כדי לחזור לעצמנו.

זמן מקומי

במשך רוב ההיסטוריה האנושית היה לכל יישוב זמן מקומי. אזורי הזמן בעולם נקבעים על פי קווי האורך, שכולם שווים באורכם וכולם מתכנסים לנקודה אחת בקוטב הצפוני ולנקודה אחת בקוטב הדרומי. כדור הארץ מסתובב סביב צירו במשך 24 שעות. מכיוון שיש 24 שעות ביממה ו-360 מעלות במעגל, אם נחלק 360 מעלות ב-24 שעות הסיבוב של כדור הארץ נקבל 15, כלומר כל 15 מעלות - 15 קווי אורך - שוות לשעה אחת.

לקראת סוף המאה התשע-עשרה הוחלט שהקו העובר במצפה הכוכבים של גריניץ' בלונדון יהיה קו אורך 0. קו האורך גריניץ' מחלק את הגלובוס לשני חלקים שווים - מזרחי ומערבי, שבכל אחד מהם 180 מעלות. ככל שמתקדמים מערבה מגריניץ' ועוברים 15 מעלות יש להפחית שעה בשעון המקומי, וככל שמתקדמים מזרחה ממנו ועוברים 15 מעלות יש להוסיף שעה בשעון המקומי. מדינות גדולות במיוחד משתרעות על פני אזורי זמן אחדים, למשל ארצות הברית, קנדה ואוסטרליה. ישראל מקדימה את שעון גריניץ' בשעתיים. השעה בישראל זהה לשעה בכל המדינות הגובלות בה, וכן היא זהה לשעה במדינות מרוחקות יותר בתוך אותו אזור זמן, כגון יוון וטורקיה ואפילו דרום-אפריקה ופינלנד.



תמונה 11: מפת אזורי הזמן באמריקה הצפונית והמרכזית



תמונה 10: השעון בגריניץ'

7.2 דחיינות כרונית

דחיינות כרונית היא נטייה לדחות משימות למועד מאוחר יותר. דחיינות נראית לעיתים קרובות כעצלנות, שכן התוצאה של שתיהן דומה - אי-עמידה במשימות בזמן הקצוב, אך המניע שבבסיסה אחר. שלא כמו בעצלנות, הסיבה לדחיינות איננה נעוצה בחוסר רצון מוחלט לבצע את המשימה שעל הפרק, אלא בקושי או בחוסר רצון להתמודד עם המשימה כעת. חוסר רצון זה גובר על החשש מהנזק שהאי-התמודדות תגרום בעתיד.

לדחיינות סיבות רבות ומגוונות:

- **חרדה** - החרדה שבבסיס דחיינות יכולה לנבוע ממגוון מקורות: לקות למידה המקשה לעמוד במטלות לימודיות, פחד מכישלון, פקפוק עצמי שמקורו בסביבה ביקורתית או בציפייה עצמית לתפקוד מושלם בכל מצב.
- **פרפקציוניזם** - אנשים שאפתנים ובעלי צורך להגיע להישגים גבוהים עשויים לדחות עוד ועוד את ביצוע המשימות שעליהם לבצע, עד שהתוצאה תהיה מושלמת. גם ציפיות גבוהות בהשוואה ליכולת הממשית עלולות להוביל לדחיינות, בגלל הספק המכרסם באדם באשר ליכולתו למלא אותן.
- **קושי אובייקטיבי** - אנשים נוטים לדחות עיסוק במשימות שקשות להם במיוחד - דהיינו, שמבחינה אובייקטיבית אין להם היכולות הנדרשות לביצוען - מכיוון שהם רוצים להימנע מהתמודדות עם התסכול שמעורר הקושי.
- **קושי לדחות סיפוקים** - לעיתים, ביצוע משימות חשובות ללימודים או לעבודה מאלץ לוותר על פעילויות מעניינות ומהנות יותר, כגון צפייה בטלוויזיה, מפגש עם חברים או יציאה לבילוי. הקושי לדחות את הסיפוק המיידי מביא לכך שהמשימה נדחית שוב ושוב לטובת עיסוקים נחשקים יותר.
- **קשיי התארגנות** - דחיינות עשויה לנבוע גם מניהול זמן לא יעיל או התמקדות בדברים שוליים על חשבון דברים חשובים יותר. למשל, אתם עשויים לדחות לרגע האחרון התארגנות לטיול שציפתם לה זמן רב כי מעיקה עליכם המחשבה שעליכם לקבל החלטות בקשר לאריזה: מה לקחת ומה להשאיר? כיצד לארגן את כל החפצים בתיק או במזוודה?
- **מודל הורי דחיני** - ילדים להורים בעלי נטייה חזקה לדחיינות - למשל אב הדוחה את הביקור במוסך עד שהמכונית מתקלקלת או אם הדוחה את חידוש הדרכון עד שהיא "נתקעת" בשדה התעופה - מפנימים ומחקים את דפוס ההתנהלות של הוריהם.
- **צורך בזמן נוסף למחשבה** - דחיינות מספקת לאנשים זמן נוסף לתהליכי חשיבה שלעיתים דרוש במשימות מסוימות, במיוחד במשימות יצירתיות. למשל, בעבודה על פרויקט לשיעור אומנות תלמידים יכולים להתלבט בין אפשרויות שונות בציפייה ל"הארה" שתוביל לפתרון המוצלח ביותר.

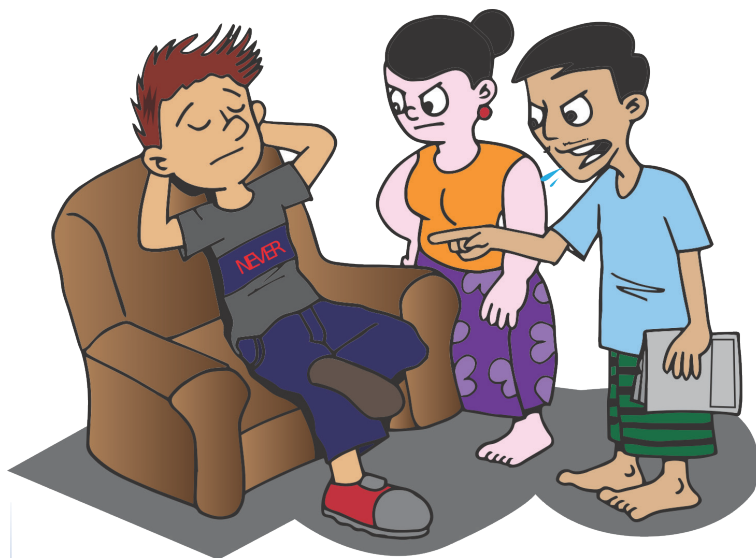
• **צורך לא מודע להיכשל** - אף שהצלחות נתפסות כמתגמלות, לעיתים להצלחה יש מחיר שהאדם חושש ממנו. למשל, ילדים מחוננים עשויים לחשוש להצליח בלימודים כי הם פוחדים שהצלחתם תגרור דחייה חברתית או תעלה עוד יותר את רף הציפיות מהם. סיבה אפשרית נוספת לצורך בלתי מודע להיכשל היא רצון למרוד בהורים שדוחפים יותר מדי להצליח.

• **חשש מהתקדמות** - לעיתים הדחינות נובעת מחשש לא מודע לסיים פרק בחיים - למשל תקופת הלימודים בתיכון או החיים הסטודנטאליים - ולעבור לשלב הבא או להחליט מהו השלב הבא. אם דחיתם את הגשת העבודות האחרונות בתואר, למשל, תמשיכו להיות סטודנטים גם כשבני כיתתכם כבר סיימו ועברו לפרק הבא בחייהם.

דחינות עלולה לגרום סבל נפשי ונזק מעשי רב: היא מעוררת עצבנות וחרדה, מייסרת ברגשות אשם; ואם בסופו של דבר מצליחים לבצע את המטלה, לרוב היא תהיה באיכות פחות טובה. ואולם יש אנשים העובדים היטב דווקא בתנאי לחץ ואפשר אפילו לומר שהם "מכורים ללחץ". אנשים כאלה, הנקראים **דחיניים אקטיביים**, נוטים לדחות את ביצוע המשימות העומדות בפניהם עד סמוך למועד האחרון לביצוען, אך כשמועד זה מגיע הם מפיקים תוצאות באיכות טובה ואפילו מעולה. לדוגמה, מספרים שהאדריכל הנודע פרנק לויד הגיש את התוכנית לבניית יצירתו המפורסמת "המפל" שלוש שעות בלבד לפני המועד האחרון להגשה. גם וולפגנג אמדאוס מוצרט נודע בדחינותו, אשר בגללה לא פעם סיים להלחין את יצירותיו רק בלילה שלפני ביצוען בפני קהל. למרות הצלחתם של הדחיניים האקטיביים לבצע את המשימות הנדרשות בפרק הזמן המוגדר ובאיכות מספקת, גם הם, כמו הדחיניים הפסיביים, חווים מצוקה נפשית בשל דחינותם. אולם רוב האנשים אינם מצליחים לבצע משימות דחיות כאלה באיכות טובה.

דחינות כרונית היא תופעה נפוצה בקרב כל האוכלוסייה, וגם אנשים בעלי שם ומצליחים עלולים ללקות בה. כך לדוגמה, מספרים שאומן הרנסנס המוערך לאונרדו דה וינצ' השלים את יצירתו האלמותית "הסעודה האחרונה" רק לאחר שפטרנו איים לנתק את קשריו עימו, מעשה שהיה מביא לאובדן

הכנסותיו. אך למרות תפוצתה הרחבה של הדחינות, ידוע על הבדלים מסוימים בשיעורי הדחינות בקרב קבוצות שונות של אנשים. למשל, דחינות נפוצה יותר אצל גברים מאשר אצל נשים ואצל צעירים יותר מאשר אצל מבוגרים. גם תרבויות מסוימות נוטות להיות דחיניות יותר מאחרות. בישראל, למשל, מוכר מאוד המושג "אחרי החגים", המסמל דחיית טיפול במשימה עד למועד בלתי מוגדר. גם התרבות הספרדית מתאפיינת בדחינות, המגולמת בחשיבותו הרבה של המושג "מניאנה" - מחר.



תמונה 12: דחינות

דחיינות יכולה לבוא לידי ביטוי בכל תחום בחיים: דחיית הקימה ללימודים או לעבודה בבוקר, דחיית הכנה למבחן או סידור החדר, דחיית ביקורת אצל רופא השיניים. יש אנשים הדוחים בעקביות כל מטלה ויש הדוחים בעיקר מטלות שבעיניהם הן מעיקות, למשל הכנת שיעורים ולמידה למבחנים. דחיינות בנושאי תפקוד בלימודים היא אחד ממוקדי הוויכוח הבולטים בין מתבגרים להוריהם, אך הדחיינות בתחום זה אינה ייחודית לבני נוער והיא ממשיכה ללוות רבים גם בבגרותם. מחקר שנעשה באוניברסיטה העברית בירושלים העלה שארבעים אחוזים מהסטודנטים מתקשים למלא את חובותיהם במועד. עקב המסקנות שעלו ממחקר זה מארגנים כיום באוניברסיטאות מפגשים של סטודנטים המגדירים את עצמם דחיינים, כדי לעזור להם להתמודד עם הקשיים הנובעים מכך.

אל תדחה למחר...

בשנת 2002 ערך דן אריאלי, פרופסור לכלכלה התנהגותית, ניסוי בתלמידיו. הוא אפשר להם לבחור כיצד יגישו את העבודות שלהם, והציע שלוש דרכים: 1. בסוף הסמסטר; 2. ללא כל תאריכי הגשה; 3. בתאריכי הגשה שיקבעו לעצמם אך יהיו מועדים מחייבים, ואי-עמידה בהם תגרור הורדת ציון. רוב הסטודנטים בחרו לקבוע לעצמם תאריכי הגשה מוקדמים למדי. אריאלי מצא שהסטודנטים שבחרו תאריכי יעד מוקדמים ומוגדרים מראש עמדו במשימה וקיבלו את הציונים הגבוהים בכיתה. לעומתם, הסטודנטים שדחו את מועדי ההגשה לסוף הסמסטר או שבחרו להגיש עבודות ללא תאריך הגשה מוגדר מראש הגישו עבודות פחות טובות וקיבלו ציונים נמוכים יותר.

מניסוי זה ומניסויים אחרים אפשר ללמוד שהצבה של מגבלת זמן קרובה מגדילה את הסיכוי שאנשים לא ידחו את ביצוע המשימה עד אין קץ, בעוד שמרווח זמן ארוך מגדיל את הסיכוי לדחיינות. דוגמה נוספת לתופעה זו היא אחוז השימוש הגבוה בכרטיסי הנחה שאפשר לממש בתוך זמן קצר בהשוואה לאחוז השימוש בכרטיסי הנחה או בקופונים ארוכי טווח.

- האם ביכולתך לזהות אחת או יותר מתופעות הדחיינות אצלך? האם ביכולתך לזהות אותן אצל חברים וקרובי משפחה שלך?
- האם יש לך רעיונות לדרכים שבאמצעותן אפשר להתמודד עם תופעת הדחיינות? האם כבר השתמשת בדרכים האלה? האם מישהו אחר בסביבתך השתמש בהן?

התמודדות עם דחיינות

אפשר להתמודד בהצלחה עם הנטייה לדחיינות באמצעות שילוב בין הבנת המניעים להופעתה וטיפול בהם לבין רכישת טכניקות לניהול מוצלח יותר של הזמן ולהתמודדות עם משימות מורכבות:

- **מודעות לסיבות הדחיינות** - כדי לטפל בדחיינות רצוי להבין מה עורר אותה מלכתחילה. זאת אפשר להשיג באמצעות דיאלוג עצמי, דיאלוג עם אנשים קרובים או בעזרת פסיכולוג. לדוגמה, מי שהוריהם מעודדים אותם להיות תלויים בהם, מתרגלים להזדקק לגורם חיצוני שיכריח אותם לפעול, יפעל במקומם או יספק להם תירוץ לאי-עמידה בלוח זמנים. במקרה כזה הטיפול בדחיינות יכלול גמילה מהתלות בגורמים חיצוניים בכלל ובהורים בפרט. אם המניע לדחיינות הוא לחץ

חיצוני מוגזם - למשל הורים ומורים המצפים מילדיהם או מתלמידיהם לתוצאות שאינם מסוגלים להן - יש למצוא דרכים להפחית את הלחץ, כדי שהילדים ירגישו שהם מסוגלים להתמודד עם המשימות העומדות בפניהם ולא יבחרו בהימנעות ובדחיינות.

- **פירוק המשימות** - פעמים רבות החרדה מהמשימה נובעת מהתחושה שמדובר במשימה גדולה, מורכבת ומאיימת. חלוקת המשימה לתת-משימות עשויה לעזור להפחית את החרדה ממנה ולאפשר לבצע את הצעד הראשון שלאחריו היא תיראה פחות מאיימת. דבר נוסף שעשוי לעזור הוא להחליט מראש להקדיש למשימה פרק זמן קצוב וקצר, למשל להחליט שמגבילים את סידור החדר לשעה אחת או שקוראים רק פרק אחד בספר הלימוד. שיטה זו מועילה במיוחד כשהמשימה נראית לנו אין-סופית והעיסוק בה נדמה כעינוי מתמשך. הידיעה שגם אם המשימה אינה נעימה או אפילו מפחידה העיסוק בה יסתיים בתוך זמן קצר עוזרת להתגבר על הרתיעה ממנה.

- **פתיחה במשימות הקשות** - פתיחה במשימות הקשות יותר תשאיר די זמן להתמודד עם בעיות ותמנע מצב שנגיע לחלק התובעני יותר כשהמשאבים שלנו - הן משאבים של זמן הן משאבים נפשיים כגון ריכוז או סבלנות - כבר קרובים להיגמר.

- **אבחון** - אם יש חשד שהקושי בהתמודדות עם משימות נובע מלקות למידה, מהפרעת קשב או מגורמים דומים לאלה, חשוב לאבחן את הבעיה ולטפל בה באמצעות הוראה מתקנת, עזרה בתכנון והתארגנות וגם בעזרת טיפול תרופתי, אם יהיה בכך צורך.

- **עבודה משותפת** - קביעת זמן מוגדר לביצוע משימה עם אדם נוסף בונה מחויבות ומקשה לדחות אותה. לדוגמה, אנשים רבים מודעים לחשיבותה של פעילות גופנית, אך דוחים שוב ושוב את העיסוק בה. ואולם, אם קובעים ללכת לחדר כושר או לצאת להליכה או לריצה עם חבר או עם חברה מתמידים יותר, כי לא נעים לבטל ולאכזב את החברים וגם כי פעילות משותפת נעימה יותר.

- **התמקדות בהספק ולא רק בטיב הביצוע** - בדרך כלל אנחנו מעריכים את איכות ההישגים ואיננו מתייחסים לזמן הביצוע, אולם תרגול נכון צריך להתייחס למשאב הזמן ולהתחשב גם בו כמשתנה משמעותי. כך למשל, עבודה טובה שהוגשה אחרי חודשים של כתיבה איטית שבאה על חשבון השקעה במטלות חשובות אחרות איננה אמורה לזכות אותי במשוב עצמי חיובי למרות הציון הגבוה. מתן חיזוק עצמי חיובי על ביצוע מהיר או על יכולת להתרכז במהלך זמן קצר כדי להספיק יותר עשוי לתרום לניצול יעיל יותר של זמן. למשל, אפשר לקבוע מראש שאם אסיים את המשימה מוקדם יותר אשתמש בזמן שהתפנה לי לא כדי לבצע משימות מעיקות אחרות אלא כדי לעסוק בעיסוק הגורם לי הנאה, כגון צפייה בסדרה או מפגש עם חברים.

- האם כבר הזדמן לך לנסות אחת מהטכניקות המוצעות להתמודדות עם דחיינות? האם היא הועילה לך? האם הצלחת להתמיד בה?

- האם לדעתך יהיה ביכולתך להשתמש באחת או יותר מהטכניקות המוצעות להתמודדות עם דחיינות שלך או של אדם קרוב? באילו מהן ומדוע דווקא הן?

7.3 בעיות שינה

כשליש מחיינו עובר עלינו בשינה, זאת מכיוון ששינה היא אחת הפעילויות החשובות ביותר והחיוניות ביותר של גוף האדם. בזמן השינה אנו מעבדים מידע, מארגנים את הזיכרונות, מווסתים את הרגשות ומחדשים תאים. בגיל הילדות וההתבגרות זהו גם הזמן שהמוח מבשיל והורמוני הגדילה מופרשים. תינוקות ישנים במשך רוב היממה, ילדים קטנים ישנים פחות מתינוקות ואילו בני נוער זקוקים רק ל-8-10 שעות שינה בלילה. אך מחקרים מגלים שרובם המכריע של בני הנוער - שני שלישים - אינם ישנים די.

יש סיבות רבות לכך שבני נוער אינם ישנים די שעות:

- **שינויים פיזיים** - ההורמון מלטונין, האחראי על תפקודי השינה של הגוף, מיוצר בגופם של בני הנוער בשעה מאוחרת למדי. מסיבה זו הם מתקשים ללכת לישון מוקדם, אך הם עדיין נדרשים לקום מוקדם כדי להגיע לבית הספר בזמן. בעיה זו מחריפה אך יותר בבתי ספר שנהוגה בהם שעת אפס או המרוחקים מאוד ממקום המגורים.
- **לחץ נפשי** - תקופת ההתבגרות היא תקופה מטרידה במיוחד, עמוסה מתחים. השינויים הפיזיים והרגשיים הנחווים בה הם חדשים וקיצוניים, הלימודים תובעניים וגם הצורך לתכנן את העתיד עלול להיות מכחיד ומאיים. בעטיו של כל הלחץ הזה, מתבגרים מתקשים לא פעם להירדם.
- **לחץ זמן** - בעולמנו מרחבה האפשרויות, פעילויות רבות מתחרות על זמננו אך הזמן שביכולתנו להקדיש להן מוגבל. בשל הרצון להספיק ככל האפשר יותר - ללמוד, לטפח קשרים חברתיים, לבלות, לעסוק בתחביבים ועוד - אנשים רבים, ובמיוחד מתבגרים רבים, דוחים עוד ועוד את שעת השינה שלהם.
- **רצון בעצמאות** - אצל מתבגרים רבים, דחיית שעת השינה משמשת סממן של התבגרות, הגעה לגיל שבו ההורים אינם קובעים מתי עליהם לשכב לישון. מבחינתם, שינה בשעה מוקדמת מיועדת לילדים והם ינסו לדחות את שעת השינה גם אם הם חשים עייפות. לעיתים מעדיפים מתבגרים להיות ערים כאשר הוריהם ישנים כדי ליהנות משקט ומפרטיות או כדי שהוריהם לא יוכלו לפקח על מעשיהם, למשל לצפות בסרטים שלא היו עוברים צנזורה הורית, להשתמש במחשב ללא הגבלה וכדומה.

התוצאה מכל הגורמים הללו היא: רבע מהמתבגרים סובלים מישנוניות-יתר במשך היום. הישנוניות מובילה לחוסר ריכוז, לפגיעה ביכולת לקלוט ולנטייה מוגברת לתאונות. למחסור זה בשינה יש גם השלכות בריאותיות ונפשיות רציניות יותר כגון חרדה ודיכאון, המתעצמות ככל שחסך השינה מתמשך.

עצות והמלצות להסדרת השינה

כדי לישון די שעות, כדאי מאוד לאמץ כללים רבים ככל האפשר מתוך רשימה זו:

- לשכב לישון בשעה קבועה, פרט לסופי שבוע או לאירועים מיוחדים.
- להימנע מדחיית הכנה של מטלות והכנה למבחנים עד הרגע האחרון.
- להימנע משנת צהריים; אם חשים צורך - אפשר לנמנם כחצי שעה.
- לעסוק בפעילות ספורטיבית, אך לא סמוך לשעת השינה.
- לצמצם שתייה של משקאות המכילים קפאין (קפה, קולה, תה המכיל קפאין), במיוחד בערב.
- להימנע מעישון, בעיקר לפני השינה.
- להימנע מצפייה בסרטים אלימים קרוב לשעת השינה.
- לקבוע שעה קבועה שאחריה כל המסכים - טלוויזיה, מחשב, טאבלט וטלפון - יהיו כבויים.
- לעסוק במדיטציה או להתרכז במחשבות על דברים נעימים קרוב לשעת השינה.



תמונה 13: נער ישן

- האם השינה שלך ארוכה ואיכותית דיה? אם לא, האם יש ביכולתך לזהות את הסיבות לכך? אילו מהכללים המוצעים לעיל יכולים לדעתך לשפר את השינה שלך?
- האם יש כלל מהכללים המוצעים לעיל שנראה לך לא ישים לגבי בני נוער? אם כן, מדוע וכיצד היית משנה אותו?
- האם ביכולתך לנסח רשימה של עצות והמלצות - כיצד להסתדר לשביעות רצונך עם הזמן?

8. לסיכום

זמן הוא היבט מרכזי בחינוך, ולכל אחד מאיתנו יש יחס שונה אליו, התלוי בגילנו, באישיות שלנו, בחינוך שקיבלנו ובתרבות שגדלנו בה. מכיוון שהוא משאב מוגבל ויקר ערך, חשוב ללמוד כיצד להשתמש בו שימוש מושכל ולא לסמוך אך ורק על אינטואיציה. היכרות עם דרכים יעילות לניצול הזמן - דרכים המבוססות על מחקרים מדעיים בנושא וגם דרכים המבוססות על גילויים עצמיים - עשויה להעניק לנו שליטה טובה יותר בזמן, ובעקבות זאת לשפר הן את התפקוד האובייקטיבי הן את ההרגשה הסובייקטיבית שלנו.

קריאה נוספת

"מה עובר לך בראש? מה שצריך לדעת על פסיכולוגיה בגיל ההתבגרות",
מאת עדנה כצנלסון ועמירם רביב, הוצאת מטר 2017.

ביבליוגרפיה

- אייל, נ' (1996). **הזמן האמיתי**. תל אביב: ניר ומוזדן.
- זכאי, ד' (1998). **זמן פסיכולוגי**. תל אביב: משרד הביטחון.
- כהן, א', רומי, ש' (2015). **הפנאי בקרב בני נוער בישראל** (דוח מחקר). אוניברסיטת בר-אילן.
- כצנלסון, ע' (2014). **"אבחון בין-תרבותי: טעויות שעלולים לעשות פסיכולוגים באבחון ילדים אתיופים"**. פסיכואקטואליה. מאי 2014, עמ' 44-51.
- לינדנר, ר' (1982). **השעה בת חמישים הדקות**. תל אביב: תולעת ספרים.
- מוגינשטיין, ג' וחלד, י' (2011). **"שינה - חשיבות המבנה התקין והשפעת חסך השינה על התפקוד הקוגניטיבי והפיזי"**. הרפואה הצבאית, כרך 8(1), עמ' 49-53.
- מורג, ע' (2010). **הכול זמני: משמעות הזמן בחיינו**. ישראל: רימונים.
- עמיחי, י' (תשמ"ג). **"אדם בחייו"**. שעת החסד. ירושלים: שוקן. עמ' 50-51.
- Sadeh, A., Gruber, R., & Raviv, A. (2003). *The Effects of Sleep Restriction and Extension on School-Age Children: What a Difference an Hour Makes*. Child Development, 74(2), 444-455

חברות "כדאי לדעת" מציגות מגוון נושאים אקדמיים וסוגיות מתקדמות בשפה שווה לכל נפש. מטרתן לחשוף את הקוראים לתחומים חדשים ולאתגר את חשיבתם.

זמן הוא משאב מוגבל ויקר ערך, ויש לו השפעה משמעותית על תפקוד האדם. הכרת דרכים יעילות לניצול הזמן מעניקמ לנו שליטה טובה יותר בזמן ומאפשרת לשפר את התפקוד ואת ההרגשה שלנו. החוברת מציגה טכניקות לשיפור ניהול הזמן, שמסייעות להתמודד עם אתגרי הלמידה ועם מצבי חיים שונים.



אוניברסיטת תל אביב **לנוער**



בית הספר למדעי המתמטיקה,
הפקולטה למדעים מדויקים
ע"ש ריימונד וברלי סאקלר
אוניברסיטת תל אביב

goodtoknow.tau.ac.il